Лечебное питание

при хроническом гастрите

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В наш век, когда некогда думать о режиме дня и полноценном питании, гастрит стал одним из наиболее распространенных заболеваний. Им страдают люди различных возрастных категорий, вне зависимости от их рода деятельности.

С помощью данной книги вы сможете разработать правильный рацион питания при хроническом гастрите и максимально помочь своему организму бороться с этим недугом.

- Алла Викторовна Нестерова
  - Введение
  - Гастрит
    -
    - Причины заболевания
    - Основные симптомы
    - Диагностика
    - Классификация гастрита
    - Клиническая картина
    - Эволюция хронического гастрита и возможные осложнения
    - Лечение гастрита
    - Профилактика гастрита
  - Правильное питание при гастрите
    -
    - Противопоказания при гастрите
    - Рацион питания
    - Тепловая кулинарная обработка продуктов
    - Роль витаминов в правильном питании
    - Роль белков в питании
    - Роль жиров в питании
    - Роль углеводов в питании
    - Роль минеральных веществ в питании
    - Целебные овощи
    - Целебные ягоды и фрукты
    - Целебные растения и травы
    - Лекарственные средства, приготовленные из трав и растений
    - Лечение хронического гастрита продуктами пчеловодства
    - Диеты
  - Рецепты полезных блюд
    -

- Салаты и закуски
  - Салат с белокочанной капустой
  - Свекольный салат с черносливом
  - Салат из кольраби и яблок
  - Салат из крапивы с грецкими орехами
  - Морковный салат с яблоком и изюмом
  - Салат из свежих огурцов и помидоров с листьями крапивы
  - Овощной винегрет
  - Икра из баклажанов
  - Икра из кабачков
- Отвары, супы, борщи и щи
  - Овощной целебный отвар
  - Щи зеленые
  - Вегетарианский борщ
  - Борщ с крапивой и щавелем
  - Овощной суп
  - Суп целебный
  - Картофельный суп-пюре
  - Бульон с фрикадельками и крапивой
  - Летняя окрошка
  - Свекольник с мясом и зеленью
- Овощные блюда
  - Картофельное пюре
  - Тушеный картофель со спаржей
  - Картофельные котлеты с крапивой
  - Картофельные оладьи
  - Цветная капуста с сухарями
  - Белокочанная капуста, тушенная с луком
  - Тушеная фасоль с черносливом
  - Жареные баклажаны с зеленью
  - Овощное рагу с кабачками
  - Жареные кабачки в сметане
- Десерты
  - Яблоки, фаршированные творогом и изюмом
  - Мармелад из ревеня с ананасовым и лимонным соком
  - Груши с яблоками в сиропе
  - Фруктовый компот
  - Молочный кисель
  - Кисель из черники
  - Желе из абрикосов
  - Мусс из кураги

- Самбук из персиков
- Напиток из лимонов и яблок

Алла Викторовна Нестерова
Лечебное питание при хроническом гастрите

Введение

Гастрит – одно из наиболее часто возникающих заболеваний желудочно-кишечного тракта. Среди заболеваний органов пищеварения гастрит наблюдается в 30% случаев, то есть у каждого третьего больного, а среди страдающих заболеваниями желудка – почти в 80% случаев.

Основной причиной возникновения гастрита является неправильный образ жизни. Чрезмерное употребление алкоголя, курение, частые стрессы, ослабляющие организм и вызывающие нарушение естественного биологически обусловленного ритма жизни, отсутствие полноценного сна и режима питания, длительный прием некоторых лекарственных препаратов в конечном итоге могут привести к развитию хронического гастрита. Однако, как показала практика, большинство людей, страдающих этим заболеванием, придерживались нерациональной системы питания.

Большие перерывы между приемами пищи, нерегулярное питание, питание всухомятку и «на ходу», питание, не сбалансированное по микроэлементам и витаминам, употребление некачественных продуктов, преобладание в рационе острых блюд и грубой пищи, недостаточное пережевывание пищи – все это способствует инволютивным изменениям слизистой оболочки желудка.

Развитие гастрита может привести к самым неприятным последствиям – таким, как кровоизлияния и рак желудка. Чтобы не допустить этого, здоровый образ жизни и рациональное питание необходимо сделать основным принципом. При гастрите назначают лечебное питание (стол № 1), которое по мере улучшения состояния больного заменяют щадящими диетами, различающимися в зависимости от типа гастрита.

Гастрит

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка. При этом морфологические изменения слизистой оболочки неспецифичны, обычно воспалительный процесс во время гастрита носит очаговый или диффузный характер. Гастрит в хронической форме является клинико-анатомическим понятием. В данном случае происходит структурная перестройка слизистой с нарушением регенерации и атрофией.

Первые работы, посвященные изучению данного заболевания, появились в глубокой древности и были написаны великим Гиппократом. Медики всех европейских стран на протяжении многих столетий опирались именно на труды Гиппократа, пытаясь установить правильный диагноз гастрита и назначить правильное лечение. Только в конце XIX века ученые приступили к более серьезному изучению данного вопроса. Появились некоторые усовершенствования и изменения, что стало возможным благодаря улучшению лабораторных условий и появлению самые разнообразных технических средств, позволяющих установить абсолютно правильный диагноз.

В 1983 году в свет вышла научная работа ученых Б. Маршала и Дж. Варрена, которая перевернула представление о природе возникновения гастрита. Ученым удалось выявить микроорганизм под названием Helicobacter pylori, который, попадая в организм человека, провоцирует развитие гастрита, а также становится причиной хеликобактериоза – не менее распространенного заболевания. Данный микроорганизм относится к патогенным бактериям, но при этом обладает свойствами симбионта, поскольку прекрасно адаптируется в различных условиях и быстро размножается, способен противостоять иммунным факторам организма и практически игнорирует прочие агрессивные реакции человеческого организма. Ученые выдвинули теорию, что Helicobacter pylori появилась несколько тысяч лет назад – в период формирования человеческого организма.

Исследования показали, что, когда бактерия попадает в организм человека, а именно в его пищеварительную систему, происходит своеобразная реакция: на поверхности бактерии появляется вещество уреаза, которое вырабатывается микроорганизмом для защиты от желудочного сока. Уреаза действует разрушающе на стенки слизистой и эпителий желудка. Когда бактерия попадает в клетки человеческого организма, то изменяется их геном, что в дальнейшем ведет к появлению

ослабленного поколения клеток, в связи с чем гастрит приобретает острую форму. Инфицированные и новые ослабленные клетки гибнут сначала по одной; по мере прогрессирования заболевания клетки погибают группами, что приводит к развитию кишечной метаплазии и даже раку желудка.

Медицинская практика утверждает, что в настоящее время гастрит является самым распространенным из внутренних болезней человека. Причем частота заболевания хроническим гастритом возрастает с каждым годом и возрастные категории неограниченны. К 70 годам полиэтиологическое заболевание развивается у каждого четвертого. К сожалению, истинная причина стремительного распространения гастрита остается так и не выясненной до конца. В 1990 году гастрит был внесен в Международную классификацию болезней органов пищеварения.

Причины заболевания

Выделяют 2 группы этиологических факторов, влияющих на возникновение гастрита. Первая группа включает экзогенные факторы – такие, как:

– длительное нарушение режима и ритма питания;

– длительное употребление пищи, которая вызывает раздражение желудка;

– длительное употребление агрессивных жидкостей (щелочные);

– длительное употребление алкоголя;

– длительное курение;

– длительное применение лекарств, которые способствуют развитию гастрита (сульфаниламиды, резерпин, хлорид калия);

– длительный контакт с вредными внешними раздражителями, связанными со спецификой работы (пыль, пары щелочей и кислот). Данный фактор является наиболее провокационным в плане влияния на развитие гастрита, хотя в настоящее время почти не учитывается.

Вторая группа включает эндогенные факторы – такие, как:

– длительное нервное напряжение;

– эндокринные заболевания – сахарный диабет, тиреотоксикоз, гипотиреоз;

– хронический дефицит витамина B_{12} и железа;

– хронический избыток токсинов, сопровождающий хроническую почечную недостаточность;

– хронические инфекции;

– аллергические заболевания;

– радиоактивное облучение;

– гипоксия при сердечной и легочной недостаточности.

На практике чаще встречаются различные комбинации эндо– и экзофакторов, которые и влияют на возникновение и развитие гастрита.

Развитию гастрита также способствуют болезнетворные бактерии, в том числе а-гемолитические стрептококки, и вирусы – Herpis, цитомегаловирусы и др. Если в первых трактатах, описывающих причины гастрита, были представлены громадные списки возможных возбудителей заболевания, то в настоящее время уже стало доподлинно известно, что такие вирусы, как энтеровирусы, ротавирусы, вирус Норволка, не вызывают гастрита. Они способствуют развитию флегмонозных и эмфизематозных заболеваний, которые, в свою очередь, могут привести к летальному исходу.

Стрессовые ситуации, связанные с большим риском для жизни, могут стать причиной так называемого стрессового гастрита. Заболевания почек и печени, дыхательная недостаточность, коагулопатия, сильные ожоги, сепсис, повреждения центральной нервной системы, травмы и тяжелые операции нередко уже в течение суток после стресса вызывают эрозию слизистой оболочки желудка. В 30 случаях из 100 у больных возникают желудочно-кишечные кровотечения. В отдельных случаях кровотечения бывают настолько сильными, что приводят к летальному исходу.

У пострадавших от сильных ожогов наблюдается повреждение слизистой оболочки верхних отделов желудочно-кишечного тракта – так называемые язвы Курлинга. Обычно они появляются в двенадцатиперстной кишке. Болезнь быстро прогрессирует, приводя к разрушению тканей и сильным кровотечениям.

Последствием травмы головы, помимо основных нарушений, становится появление язв Курлинга. Язвы стремительно разрастаются, повышая секрецию, в результате чего усиленная выработка соляной кислоты приводит к нарушению химического баланса среды органов брюшной полости. Язвы Курлинга провоцируют сильные кровотечения и перфорацию. В каких бы формах ни проявлялся гастрит, он может повлечь за собой серьезные осложнения, вплоть до рака желудка и летального исхода. Поэтому при первых же симптомах гастрита необходимо обратиться к врачу, пройти соответствующее обследование и курс лечения. Для предотвращения гастрита желательно регулярно прибегать к профилактическим мерам, соблюдать ритм и режим питания и в целом вести здоровый образ жизни, давая своему организму необходимый отдых и психологическую разгрузку.

Основные симптомы

Нередко, даже не подозревая о развитии гастрита, человек продолжает вести неправильный образ жизни, нарушая режим питания и злоупотребляя сильнодействующими лекарствами, курением или алкоголем. Определить самостоятельно гастрит можно, опираясь на проявление определенных клинических признаков, хотя и не существует специфических симптомов, которые помогли бы установить точный диагноз. В некоторых случаях гастрит протекает без клинических проявлений, в этом случае только специальное обследование (гастроскопия и прицельная биопсия) помогут установить развитие заболевания.

Выделяют 7 основных синдромов возникновения гастрита.

1. Синдром желудочной диспепсии. Гипердиспепсия сопровождается изжогой и кислой отрыжкой, гиподиспепсия проявляется частой тошнотой и горькой тухлой отрыжкой.

2. Болевой синдром. При этом различают 3 вида:

– ранние боли, возникающие сразу после еды;

– поздние или голодные боли, которые возникают спустя 2 часа после еды (иногда сопровождаются антральным дуоденитом);

– двухволновые боли, которые возникают при наличии дуоденита.

3. Синдром кишечной диспепсии. Этот синдром возникает при секреторной недостаточности.

4. Демпингоподобный синдром. Проявляется повышенной слабостью и головокружением после еды.

5. Синдром полигиповитаминоза. Проявляется шелушением кожи, выпадением волос и ломкостью ногтей. В углах рта возникают так называемые заеды. Бывает жжение языка, на его поверхности остаются отпечатки зубов.

6. Анемический синдром. Проявляется крайней недостаточностью железа и витамина B_{12}.

7. Астеноневротический синдром. Наблюдается в основном у женщин. Объективное исследование не дает каких-либо результатов, однако при пальпации возникает небольшое болезненное ощущение в подложечной области. В некоторых случаях наблюдается дефицит К+ (результаты ЭКГ показывают снижение ST и отрицательный Т) и кальция. Иногда сопровождается алкалозом, возникают ферментативные изменения, проявляется синдром полиграндулярной эндокринной недостаточности, то есть возникает нарушение половой функции и наблюдается умеренная надпочечниковая недостаточность.

К неспецифическим клиническим проявлениям гастрита относится нарушение моторной, секреторной и частично инкреторной функций.

Диагностика

Выделяют несколько основных видов обследования при гастрите:

1. Объективное.
2. Неинвазивное диагностирование (клинический анализ крови, кал на реакцию Грегерсена и пр.).
3. Инвазивное диагностирование (гистологический метод, быстрый уреазный и иммуноферментный тесты, фазово-контрастная микроскопия и бактериологический метод).
4. Рентген.
5. Зондовая диагностика (гистаминовый тест).
6. Фиброгастроскопия (ФГС) и фиброэзофагогастродуоденоскопия (ФЭГДС).
7. Термография.

Объективное диагностирование

Объективное диагностирование дает мало информации, поскольку опирается лишь на внешние симптомы гастрита – такие, как сильное похудение, бледность кожи и т. п. При хроническом аутоиммунном гастрите с синдромом плохого пищеварения и всасывания наблюдаются кровоточивость десен, преждевременное облысение, ломкость ногтей, сухость кожи (особенно в уголках рта), гиперкератоз, белый или желтый налет на языке. При хеликобактерном гастрите возникают болезненные ощущения во время пальпации.

Повышенная сонливость и утомляемость наблюдаются при аутоиммунном гастрите. В данном случае больной быстро теряет в весе, резко снижается аппетит, появляются симметричные парестезии в конечностях. Кроме того, наблюдаются бледность кожи, налет на языке и нёбе, некоторые симптомы неврологического характера. В отдельных случаях возникают проблемы со зрением, часто появляется ощущение жжения языка и ротовой полости.

Более точный диагноз можно поставить лишь после глубокого обследования с использованием дополнительных методов диагностирования.

Неинвазивное диагностирование

Данный метод основан на изучении анализов кала, крови, сыворотки выдыхаемого воздуха. К данного рода обследованиям относится дыхательный уреазный тест с применением меченой мочевины и иммуноферментный тест (Read-Fast Test).

Иммуноферментный тест является косвенным и относится к экспресс-тестам. Данный метод обследования позволяет выявить в крови больного антитела к бактерии Helicobacter pylory (Hp). Результаты анализов устанавливаются очень быстро, для этого не требуются лабораторные условия и сложные аппараты для специальной обработки. Однако наличие антител в организме не может служить абсолютным доказательством развития инфекции в желудке человека. К тому же на ранних стадиях развития инфекции тесты не дают никаких результатов. Данные тесты обычно применяются во время массовых исследований (при вспышке эпидемий и т. п.).

Инвазивное диагностирование

Гистологический метод, как бактериологический и быстрый уреазный, а также фазово-контрастная микроскопия, относится к инвазивному методу диагностирования. Данные тесты основаны на исследовании слизистой оболочки и гастродуоденальной зоны желудка с выявлением бактерий Hp в желудке человека. Исследованию подвергается биоптат слизистой оболочки желудка.

Гистологический метод считается наиболее эффективным в диагностировании хеликобакцидной инфекции и в то же время простым в плане проведения. Тест не портится во время транспортировки и при хранении, а исследования полученных результатов можно проводить в обычных условиях без каких-либо специальных лабораторных аппаратов.

Метод быстрого уреазного теста заключается в том, что в желудок вводится вещество, которое приводит к увеличению pH-среды, те или иные результаты влияют на изменение окраски. Тест может продолжаться несколько минут, а иногда сутки. Эффективные результаты получаются лишь в том случае, если больной инфицирован и бактерии активно распространяются. Тест очень прост в выполнении и обладает высокой гарантией обнаружения бактерий Hp.

На практике применяется несколько разновидностей быстрого уреазного теста: CLOtest (Delta West Ltd, Bentley, Australia); Denol-test (Yamanauchi); Pyloritek (Serin Research Corporation, Elkhart, India); Hpfast (GI Supply, Philadelphia, USA).

При сильном инфицировании слизистой желудка результаты теста готовы через 1 час (+ + +). При умеренном инфицировании через 2 часа (+ +). При незначительном инфицировании тест даст результаты спустя 2 часа или через сутки (+). Чтобы убедиться в отрицательном результате теста (–), необходимо ждать проявления изменения цвета более 24 часов.

Метод фазово-контрастной микроскопии позволяет выявить в организме человека наличие бактерии Нр в считаные минуты. Данный тест обладает высокой точностью, поскольку исследование результатов проводится в лабораторных условиях в эндоскопическом кабинете при помощи фазово-контрастного микроскопа. Полученный в ходе исследования свежий биоптат кладут на специальное стекло, сверху накрывают другим стеклом, смоченным иммерсионным маслом. Дальнейшие исследования проводятся методом фазового контраста. Стократное увеличение позволяет выявить наличие или отсутствие бактерий Нр, которые представляют собой спиралевидные изогнутые микроорганизмы. Если таковые имеются, то можно поставить бесспорный диагноз заболевания гастритом. Обработка результатов теста может проводиться лишь в лабораторных условиях и с помощью специального оборудования, что исключает возможность использования данного метода в обычных условиях.

Метод бактериологического исследования считается одним из самых сложных и потому достаточно дорогих. Он заключается в определении чувствительности организма человека по отношению к различным препаратам на предмет наличия инфекции.

Рентген

Данный метод обследования необходим для дифференциации с язвенной болезнью и раком, выявить же развитие гастрита подобным способом нельзя. Если язвенная болезнь или опухоли не обнаруживаются по результатам рентгена, то для дальнейшей диагностики гастрита используются другие методы.

Зондовая диагностика

Зондирование уже достаточно давно практикуется в нашей стране при диагностике гастрита, хотя за последнее время этот метод немного устарел. Однако с его помощью можно достаточно подробно изучить состояние желудка. Зонд представляет собой

тонкую трубку, оснащенную микрокамерой и датчиками. Больной проглатывает эту трубку, таким образом зонд попадает в желудок и врач получает возможность обследовать его состояние.

Зондирование включает в себя три фазы. Первая фаза проводится натощак, когда пациент перед началом сеанса в течение 6–8 часов не принимает пищу. Вторая фаза наступает через час после введения зонда: устанавливается базальная секреция, то есть реакция органов кишечника на механическое воздействие. Третья фаза проходит после искусственного стимулирования. Для стимулирования желудка используются парентеральные возбудители секреции, хотя в недалеком прошлом в качестве стимуляторов пациенту давали различные дозы пищи. Парентеральные возбудители секреции – специальные препараты (пентагастрин, гистамин, в отдельных случаях эуфиллин или инсулин).

Гистамин вводится в количестве 0,008 мг на килограмм веса пациента, при среднем весе количество вводимого препарата составляет примерно 0,4–0,5 мг. Прием гистамина позволяет врачу установить состояние желудка по следующим параметрам:

– общая кислотность;

– общее количество желудочного сока, выделенного за 2 часа (норма составляет 150–200 мл);

– повышение содержания пепсина в желудочном соке, выработанном за 1 час, или, говоря научным языком, дебит-час пепсина;

– количество кислоты, выработанной за 1 час, или дебит-час соляной кислоты.

Метод с использованием гистамина при зондировании желудка называется субмаксимальным гистаминовым тестом. Данный метод позволят точно установить диагноз в 97 случаях из 100.

Существует также метод с использованием суточного мониторинга. Суть его заключается в том, что в брюшную полость пациента помещается сразу несколько зондов, имеющих гораздо меньшие размеры, чем у тех, что используются при проведении гистаминового теста. Суточный мониторинг длится гораздо дольше, чем гистаминовый тест, и позволяет досконально исследовать состояние внутренних органов брюшной полости.

Зондовая диагностика позволяет поставить очень точный диагноз, поэтому широко используется в большинстве клиник нашей страны.

ФГС и ФЭГДС

Фиброгастроскопия с биопсией является одним из основных методов в диагностике гастрита, а также в обследовании желудка на предмет возможного развития злокачественной опухоли. С помощью этого метода можно тщательнейшим образом обследовать 45 отделов желудка с полной гарантией установления возможных предраковых признаков.

Фиброэзофагогастродуоденоскопия является одним из эффективных методов обследования состояния желудка, пищевода, двенадцатиперстной кишки. Его используют во многих клиниках, хотя считается, что данный метод несколько устарел. Обследование внутренних органов брюшной полости проводится с помощью гибких эндоскопов на жидких кристаллах с фиброволоконной оптикой, которая представляет собой своего рода камеру. ФЭГДС применяется в основном как стартовый тест на начальных этапах развития заболевания и при первых жалобах пациента. Показания данного метода могут быть экстренными и плановыми.

Экстренные показания позволяют установить следующие факты:

1. Выявление желудочно-кишечных кровотечений.
2. Обнаружение объектов инородного происхождения в системе внутренних органов брюшной полости.

На основе обследования врач назначает лечение, и в дальнейшем (если возникнет необходимость) применяются плановые показания.

Плановые показания позволяют установить следующие параметры:

1. Диагностирование и визуальное подтверждение заболевания.
2. Параметры развития заболевания (скорость распространения инфекции и месторасположение пораженных участков).

На основе данных фактов врач назначает соответствующие лечебные процедуры и проводит анализ эффективности лечения.

Термография

Данный метод обследования внутренних органов брюшной полости проводится в клинических условиях с помощью специальной дорогостоящей аппаратуры. На сегодняшний день термография доступна немногим клиникам, хотя и позволяет без излишних усилий и механических воздействий (таких, как зондирование, например) поставить абсолютно точный диагноз.

Метод основан на регистрации состояния теплового поля (инфракрасного излучения) обследуемых внутренних органов брюшной полости. Наличие бактерий Нр, возбудителей гастрита, устанавливается безошибочно.

Классификация гастрита

Хронический гастрит классифицируют по ряду признаков. Отмечаются следующие общие патогенные механизмы:

– повреждение или прорыв защитного барьера слизистой желудка;

– происходит блокада регенерации железистого эпителия, появляются малодифференцированные клетки (причины блокады не выявлены). Результатом становится снижение функциональной активности желез. Неполноценные клетки быстро отторгаются, опережая образование новых клеток, в итоге происходит атрофия главных и обкладочных клеток;

– происходит перестройка желез эпителия по типу кишечного (процесс носит название «энтерализация»);

– возникают иммунологические нарушения: появляются антитела к обкладочным клеткам, внутреннему фактору Кастла и в некоторых случаях даже к главным клеткам.

В нижеприведенной таблице указаны типы хронического гастрита по Стрикланд Мак Кэй, учитывающие как различные состояния слизистой желудка, так и содержание гастрина в крови.

Типы хронического гастрита по системе Стрикланд Мак Кэй:

Признак	Состояние антральной слизистой	Состояние фундальной слизистой	Антитела к обкладочным клеткам	Уровень гастрина в крови	Связь с пернициозной анемией
Тип А	Обычно в норме	Обычно гастрит	Есть	Высокий	Частая
Тип Б	Обычно гастрит	Обычно в норме	Нет	Низкий	Отсутствует

Частные механизмы хронического гастрита обусловлены разного рода факторами. Гастрит, спровоцированный экзофакторами, имеет следующие особенности:

– возникают изменения слизистой желудка, которые относятся к первично-воспалительному процессу: инфильтрация, отек, гиперемия;

– развивается поражение антрального отдела, которое распространяется затем по всему желудку (процесс носит название антральной экспансии);

– происходит постепенное развитие заболевания.

Гастрит, спровоцированный эндогенными факторами, имеет следующие особенности:

– возникают изменения слизистой желудка, но не воспалительного характера (в данном случае воспалительный процесс выражен слабо);

– развивается поражение тела желудка, атрофия и ахилия.

Антральный, или болевой, гастрит (пилородуоденит) по патогенезу напоминает развитие язвенной болезни. Особенности в данном случае следующие:

– происходит гиперплазия фундальных желез;

– возникает повышение секреторной активности;

– наблюдается ацидотическое повреждение слизистой.

Как уже говорилось ранее, большое значение в этиологии гастрита имеет болезнетворная бактерия Helicobacter pilori. Она расщепляет мочевину и окружает себя защитным барьером из аммония, который оберегает микроорганизм от губительного воздействия соляной кислоты. Бактерия прекрасно развивается и распространяется, не реагируя на агрессивное иммунологическое сопротивление организма человека (сохраняет жизнеспособность при pH = 2).

В нашей стране принята классификация гастрита по системе С. М. Рысса.

Хронический гастрит по этиологии делится на:

– экзогенный;

– эндогенный.

Типы гастрита по морфологическим признакам следующие:

– поверхностный гастрит;

– гастрит с поражением желез без атрофии;

– атрофический, или умеренный, гастрит (с энтерализацией);

– гипертрофический гастрит;

– антральный гастрит;

– эрозивный гастрит.

Типы гастрита по функциональным признакам следующие:

– гастрит с нормальной секреторной функцией;

– гастрит с секреторной недостаточностью;

– гастрит с повышенной функцией.

Выделяют также несколько форм гастрита по клиническому развитию:

– гастрит во время фазы ремиссии;

– обостренная форма гастрита;

– гастрит в фазе затихающего обострения.

В 1960 году исследователь в данной области Н. С. Смирнов выделил несколько вариантов гипертрофического гастрита:

– зернистый,

– бородавчатый,

– полипозный.

Кроме того, хронический гастрит может иметь особые формы: гигантский гипертрофический (болезнь Менетрие) и ригидный гастрит.

Хронический гастрит по степени секреторных отклонений делится на гастрит с пониженной секрецией (кислотностью) и гастрит с сохраненной или повышенной секрецией.

Распространенный хронический гастрит, антральный (ригидный) и изолированный хронический гастрит дна желудка обусловлены местом локализации заболевания.

Большое значение в классификации гастрита имеет фактор первичности или вторичности заболевания.

Клиническая картина

Хронический гастрит очень часто возникает у больных с гастроэнтерологической патологией. В данном случае он будет выражен воспалением слизистой желудка; сопутствующие факторы – нарушение моторной, секреторной и некоторых других функций. Очень часто хронический гастрит развивается на фоне аппендицита, хронического холецистита или колита.

Если гастрит протекал в острой форме и не был до конца излечен, то в результате дальнейшего развития он может перейти в хроническую форму. Но в большинстве случаев причиной хронического гастрита становятся такие внешние факторы, как длительное неполноценное питание (дефицит витаминов, белка, железа и пр.), употребление острой, слишком горячей или грубой пищи, нарушение режима питания и пр.

Хронический гастрит может быть обусловлен определенными факторами, присутствующими внутри организма человека. Некоторые заболевания внутренних органов (заболевания почек, подагра и др.) приводят к тому, что слизистая оболочка желудка начинает выделять мочевую кислоту, мочевину, индол, скатол и пр. Нарушение обмена веществ, которое также ведет к развитию хронического гастрита, бывает спровоцировано такими заболеваниями, как сахарный диабет и ожирение. Заболевания желчного пузыря, поджелудочной и щитовидной желез тоже ведут к разного рода нарушениям и изменениям состояния слизистой желудка.

Длительное воздействие раздражающих факторов приводит к функциональным секреторным и моторным нарушениям деятельности желудка, что, в свою очередь, ведет к воспалению, дистрофии, нарушению процесса регенерации в эпителии поверхности слоев слизистой оболочки желудка. Данные участки в дальнейшем могут атрофироваться или полностью перестроиться.

Для хронического гастрита характерны такие признаки, как ощущение давления или распирания в подложечной области после приема пищи. Очень часто возникают тупая боль, тошнота и изжога, неприятный привкус во рту. Наблюдается постепенное снижение аппетита, снижается вес и пр.

Гастрит с пониженной секреторной функцией желудка

При гастрите с пониженной секреторной функцией желудка

наблюдается снижение уровня кислотности желудочного сока, возникают атрофические изменения слизистой оболочки желудка. Как правило, данная форма гастрита встречается у людей пожилого возраста, в отдельных случаях в зрелом возрасте.

Симптоматика гастрита:

– отрыжка воздухом;

– тяжесть в подложечной области;

– тошнота, неприятный вкус во рту;

– снижение аппетита;

– тошнота по утрам и рвота натощак;

– урчание в животе, понос.

Процесс переваривания пищи нарушается. В результате в кишечнике развиваются гнилостные, бродильные процессы. Так называемые ахилические поносы возникают в связи с нарушением внешнесекреторной функции поджелудочной железы. Данная форма гастрита развивается в медленном темпе. Часто периоды ремиссии сменяются обострением. В целом самочувствие больного может оставаться удовлетворительным.

Проводятся исследования желудочного сока с применением гистамина или пентагастрина. Результаты исследований показывают резкое снижение дебита соляной кислоты. В дальнейшем проводятся дополнительные исследования, в частности гастроскопия с прицельной биопсией слизистой оболочки желудка, которая позволяет установить более точный диагноз.

Длительное развитие данной формы хронического гастрита может привести к похудению, возникновению симптомов полигиповитаминоза, недостаточности эндокринных желез (при этом наблюдается общая слабость, быстрая утомляемость, импотенция и пр.). Нередко заболевание сопровождается холециститом, колитом, энтеритом, панкреатитом, нормохромной или железодефицитной анемией, кишечным дисбактериозом.

Хронический гастрит с сохраненной или повышенной секреторной функцией желудка

Часто встречается поверхностная форма данного вида гастрита или гастрит с поражением желудочных желез без атрофии. Наблюдается данное заболевание у молодых людей (преимущественно мужчин), у курящих, злоупотребляющих алкоголем или агрессивными лекарствами.

Симптоматика гастрита:

– тупая, ноющая боль в подложечной области, возникающая спустя 2–3 часа после приема острой или пряной пищи. Иногда наблюдаются ночные боли;

– тяжесть в подложечной области, возникающая спустя 3 часа после приема пищи;

– облегчение после приема нормальной пищи и щелочей;

– изжога, кислая отрыжка, срыгивание, рвота и запоры;

– обильная желудочная секреция по ночам (в некоторых случаях);

– проявление симптомов нервного расстройства и вегетососудистой дистонии (нарушение сна, повышенная раздражимость, быстрая утомляемость, слюнотечение, потливость, артериальная гипотония и др.).

В основном у пациентов могут наблюдаться лишь отдельные симптомы данной формы гастрита, в полном наборе они встречаются крайне редко. Течение заболевания медленное, без обострений. В целом состояние больного удовлетворительное, а при соответствующем лечении самочувствие существенно улучшается.

Диагностика заболевания включает рентгеноскопическое исследование, которое позволяет выявить усиление перистальтики привратника, содержание жидкости в желудке и неровный рельеф слизистой оболочки. Затем проводится гастроскопия, которая устанавливает отечность и покраснение слизистой оболочки желудка.

Поверхностный гастрит

Встречается довольно часто, причем возрастные категории могут быть разнообразными. Признаки данного заболевания следующие:

– отечность слизистой оболочки средней степени;

– легкая ранимость слизистой желудка;

– повышенное образование слизи;

– очаговая гиперемия.

При диагностировании вначале проводится рентгеноскопия на предмет установления изменений рельефа слизистой и выявления наличия или отсутствия язвы желудка или раковой опухоли. Затем проводится гастроскопия для установления точного диагноза.

Атрофический гастрит

При исследовании состояния органов брюшной полости устанавливается сильное истончение слизистой ткани, которая приобретает серый цвет в случае заболевания именно этой формой гастрита. Размеры складок слизистой желудка значительно уменьшаются, а сосудистый рисунок приобретает характерный вид. Наблюдается атрофия отдельных участков слизистой, что в дальнейшем ведет к более существенным изменениям и нарушениям. Ярко выраженная атрофия сопровождается резким иссушением и истончением слизистой оболочки, складки на ней практически исчезают, в итоге оболочка становится легкоранимой, что в дальнейшем может привести к развитию язвы.

Эрозивный гастрит

Эрозивный гастрит характеризуется образованием специфических поражений на слизистой желудка – эрозий. Заболевание протекает в двух фазах: ремиссия и обострение заболевания. Период обострения наступает осенью и весной, летом и зимой наблюдается период ремиссии. Нарушение режима и ритма питания, эмоциональные переживания и стрессы могут спровоцировать обострение заболевания. Эрозивный гастрит способен развиваться на фоне любой кислотной среды желудка (как при повышенной кислотности, так и при пониженной).

Симптоматика заболевания:

– боли высокой интенсивности, возникающие после приема пищи или вне зависимости от нее;

– повышенная проницаемость сосудов желудка или травмы слизистой оболочки, которые в дальнейшем могут привести к желудочному кровотечению.

Успех лечения заболевания во многом будет зависеть от индивидуальных особенностей, общего самочувствия больного. В среднем процесс заживления эрозий длится от 2 месяцев и более, что обусловлено степенью распространения очагов поражения.

Гипертрофический гастрит

Признаки этого заболевания следующие:

– существенное утолщение складок слизистой оболочки желудка, между которыми накапливается большое количество выделяемой слизи;

– специфический рисунок, образованный извилинами

складок;

– появление небольших выростов на стенках желудка;

– отеки слизистой оболочки.

Данный вид заболевания может иметь форму гигантского гипертрофического гастрита (болезнь Менетрие, опухолевидный гастрит, полиаденома стелющаяся, ограниченный гастрит и др.). Заболевание наблюдается в основном у мужчин после 40 лет. Особенностью этого гастрита является образование множественных кистовых отростков и аденом на слизистой оболочке желудка. В связи с этим происходит утолщение складок слизистой. Постепенно развивается белковая недостаточность и снижается количество выделяемого желудочного сока. В отдельных случаях заболевание приводит к гипопротеинемии.

Протекает заболевание с периодами обострения, которые могут возникать в результате неблагоприятного воздействия внешних факторов – таких, как нарушение режима и ритма питания, злоупотребление алкогольными напитками, курением и пр.

Симптоматика данного заболевания отличается от проявлений прочих видов гастрита, за исключением гастрита при пониженной кислотности. Главные признаки – рвота и эпигастралгия. Возможные осложнения – желудочное кровотечение, отечность и общее истощение организма.

Диагностика включает рентгеноскопию, позволяющую обнаружить заметное увеличение и деформацию складок слизистой оболочки желудка. Далее проводится гастрофобоскопия с прицельной биопсией, которая помогает установить точный диагноз. Результаты обследования выявляют гипертрофию и гиперплазию слизистой с увеличением количества слизеобразующих клеток и уменьшением пищеварительных.

Зернистый гипертрофический гастрит

Главный признак – образование наростов диаметром 3–5 мм на слизистой оболочке желудка. При дальнейшем развитии заболевания площадь распространения наростов может достигать нескольких квадратных сантиметров. Возможные осложнения те же, что и при гигантском гипертрофическом гастрите.

Бородавчатый гипертрофический гастрит

Симптоматика заболевания и возможные осложнения такие же, что и при гигантском гипертрофическом гастрите. Отличительным признаком заболевания является возникновение отдельных довольно крупных наростов в виде бородавок на слизистой желудка, которые не объединяются в группы.

Полипозный гипертрофический гастрит

Данная форма гастрита сопровождается атрофией слизистой оболочки желудка, дисрегенераторной гиперплазией и ахлоргидрией. На поверхности слизистой желудка, на утолщенных складках, возникают полиповидные образования и наросты, которые могут располагаться группами или по отдельности. Основное место локализации – задняя стенка желудка. Симптоматика заболевания напоминает признаки, характерные для секреторной недостаточности. При рентгеноскопии полипообразные наросты выглядят как раковая опухоль, поэтому проводится дополнительное обследование с целью установления точного диагноза. В отдельных случаях полипозный гастрит может сочетаться с ригидным. При недостаточном или неправильном лечении полипозный гастрит способен перейти в категорию онкологических заболеваний.

Ригидный антральный гастрит

Данная форма гастрита относится к дегенеративно-дистрофическим заболеваниям. Ригидный гастрит может развиваться на фоне склероза стенок желудка с последующим воспалением и рубцеванием. В дальнейшем происходит деформация и сужение антрального отдела желудка. Таким образом гастрит превращается в ригидный антральный.

Симптоматика заболевания следующая:

– средней интенсивности боли в подложечной области;

– повышенная секреция желудочного сока;

– диспепсические явления;

– ахлоргидрия (в отдельных случаях).

При диагностировании прибегают к рентгеноскопии, которая позволяет обнаружить трубкообразное сужение привратника. Данный признак характерен для ригидного гастрита.

Возможное осложнение – рак желудка (развивается в 10–40% случаев).

Эволюция хронического гастрита и возможные осложнения

Об осложнениях, которые могут возникнуть в результате развития хронического гастрита, стоит сказать отдельно, поскольку они могут быть достаточно серьезными и привести к летальному исходу. Хотя при своевременном, систематическом и правильном лечении многих нежелательных и губительных последствий можно избежать и даже добиться полного выздоровления.

Выделяют следующие возможные осложнения, вызванные развитием заболевания:

1. Повышение атрофии и ахилии.
2. Трансформация в язвенную болезнь.
3. Трансформация в рак.

Среди возможных осложнений отмечают пять наиболее вероятных групп:

1. Анемия. Развивается при эрозивном и атрофическом гастрите.
2. Кровотечение. Возникает при эрозивном гастрите.
3. Панкреатит, холецистит, гепатит, энтероколит. Данные заболевания могут возникнуть в связи с обострением или развитием некоторых форм хронического гастрита.
4. Предъязвенное состояние и язва. Особенно вероятны при пилородуодените.
5. Рак желудка. Любые формы запущенного хронического гастрита могут привести к данному заболеванию. Уже доказано, что раковые опухоли в первую очередь появляются у больных с первичным поражением антрального отдела и антрокардиальной экспансией (на границе между здоровой и больной кардиальной экспансией, а также на границе между здоровой и больной тканью). Кроме того, если в семье уже наблюдались случаи онкологического заболевания, то риск данного осложнения повышается в 4 раза. Первыми признаками развития раковой опухоли являются следующие: беспричинная слабость, быстрая насыщаемость пищей, ухудшение аппетита, изменение характера ранее существовавшего симптома, появление синдрома малых признаков. Отсутствие иммунологической реакции и II группа крови Rh+ также могут служить признаками раннего рака.

Лечение гастрита

Как правило, лечение хронического гастрита проходит в амбулаторном порядке. Лишь в исключительных случаях требуется госпитализация. Показаниями к госпитализации могут служить следующие моменты:

1. Наличие возможных осложнений или серьезных сопутствующих заболеваний.

2. Необходимость установления точного диагноза с целью дифференциации с раком желудка.

Назначение определенного курса лечения будет зависеть от многих факторов – таких, как секреторная активность, фаза заболевания, форма гастрита и т. п.

Лечение включает соблюдение специальных диет. Выделяют несколько основных принципов диеты:

1. Питание должно быть правильным с механической точки зрения, то есть пищу необходимо тщательно пережевывать, поглощая небольшими порциями и в медленном темпе.

2. Питание должно быть химически правильным, то есть включать все необходимые питательные вещества, минералы, витамины и пр.

3. Питание должно выдерживать норму температурного щажения, то есть принимаемая пища не должна быть слишком холодной или горячей.

4. Питание должно осуществляться не менее 4–5 раз в день.

5. Прием пищи не следует проводить в строго щадящем режиме, иначе это приведет к нежелательным осложнениям заболевания. При секреторной недостаточности рекомендуется диета № 2, которая оказывает благоприятное сокогонное действие. При сохраненной и повышенной секреции рекомендуется диета № 1, а при обострении – диета № 1б (содержание диет можно найти в специальном разделе, посвященном именно этой теме).

Правильное питание очень важно при лечении хронических гастритов: лечение всех видов заболевания проводится на фоне диетотерапии. Так, в период обострения гастрита назначают диету № 1а. Пищу рекомендуется принимать в небольших количествах 5–6 раз в день.

На завершающей стадии, когда обострение переходит в период ремиссии, содержание диеты будет зависеть от характера секреторных нарушений. Например, при хроническом гастрите с пониженной секреторной функцией желудка назначается диета № 2, а при гастрите с сохраненной или повышенной секреторной

функцией желудка назначается диета № 1а. Затем, через неделю, рекомендуется заменить ее диетой № 15. Еще через неделю повторно назначается диета № 1.

Во время периода ремиссии можно вернуться к полноценному питанию, сведя к минимуму лишь содержание в продуктах питания поваренной соли, исключив углеводы и экстатичные вещества. Эти ограничения в первую очередь относятся к больным гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока.

При лечении хронического гастрита рекомендуют 9 основных групп лекарств:

1. Натуральный желудочный сок (HCl) и ацедин-пепсин. Первый назначается при секреторной недостаточности. Принимать HCl во время еды по 1 столовой ложке. Разводить средство нужно в следующем соотношении: 10–15 капель HCl на 1/2 стакана воды. Ацидин-пепсин принимать по 1 таблетке во время еды, растворив предварительно таблетку в 1/2 стакана воды.

2. Ферментативные препараты – панкреатин, холензим, фестал, мексаза, панзинорм и т. п.

3. Спазмолитики. При гиперсекреции назначаются такие холинолитики, как метацин, платифиллин и атропин, а также миотропные средства – ношпа, папаверин и галидор.

4. Антациды. Назначаются при повышенной секреции и полородуодените. Смесь Бурже (8 частей натрия бикарбоната, 4 части натрия фосфата, 2 части натрия сульфата) растворить в 500 мл воды и пить в течение дня за 1–2 часа до еды. Альмагель, викалин и викаир принимать через 1–2,5 часа после приема пищи по 1–2 столовые ложки (расчет произведен в соответствии с трехразовом питанием), кроме того, 1 столовую ложку рекомендуется принимать перед сном (в общем количестве не более 7 столовых ложек в сутки).

5. Горечи. Их назначают для улучшения аппетита при пониженной секреторной активности. К данного рода лекарственным средствам относятся гранатовый сок, аппетитный чай, настой корня одуванчика. Для настоя корня одуванчика потребуется 1 чайная ложка измельченного корня и 1 стакан кипятка. Настаивать 20 минут, затем охладить, процедить и принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды (при четырехразовом питании).

6. Противовоспалительные средства. Наиболее эффективным является Де-Нол.

7. Средства, улучшающие регенерацию. К ним относятся витамины, нерабол, метацил, пентоксил и ретаболил. Рекомендуется также облепиховое масло, которое необходимо

принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

8. Глюкокортикоиды. Назначаются при пернициозной анемии.

9. Антибактериальные средства. К ним относятся метанидазол, амоксициллин, а также препараты налидиксовой кислоты.

Помимо лекарственных средств, при лечении хронического гастрита применяется физиотерапия, но с максимальной осторожностью. При малейшем подозрении на малигнизацию данный вид терапии исключается.

Безусловно, что лечение хронического гастрита проходит в индивидуальном порядке. Назначаемые средства, их количество и регулярность приема будут зависеть от формы заболевания, возможных индивидуальных особенностей организма (переносимости тех или иных средств и пр.). Периоды обострения требуют особого полупостельного режима и полного покоя. Подробные рекомендации может дать только лечащий врач, который сможет путем дифференциации заболевания назначить необходимый курс лечения.

Для снятия болевого синдрома необходимо проведение специальных мероприятий. Если синдром возникает на фоне хронического гастрита с пониженной секреторной функцией желудка, назначаются ганглиоблокирующие препараты. Они оказывают наилучшее спазмолитическое действие, при этом практически не влияют на секрецию. К таким средствам относятся ганглерон и кватерон.

В отдельных случаях назначают препараты, которые обладают, наряду со спазмолитическим, противовоспалительным действием, способностью вызывать повышение секреции, а также усиливать двигательную функцию желудка. К таким средствам относятся плантаглюцид и сок подорожника.

Для нормализации секреторной функции желудка рекомендуется прием витаминов С, B_6 и РР, а также назначаются вяжущие и обволакивающие средства.

При подозрении на возможность обострения гастрита (в период ремиссии) проводится заместительная терапия, при которой используются препараты хлористоводородной кислоты (пепсалин, бетацид, ацидепсол, натуральный желудочный сок) и ферменты (пепсин, панкреатин, пепсикон, пепсидил, абомин, пепсиген, панзинорм). Признаки возможного обострения могут быть следующие: ахилический понос, метеоризм.

Для лечения хронического гастрита с пониженной секреторной функцией аутоиммунного характера применяются глюкокортикостероидные гормоны.

Хронический гастрит с сохраненной или повышенной секреторной функцией желудка лечится при помощи спазмолитических, холинолитических и ганглиоблокирующих препаратов (бензогексоний, арпенал, атропин, платифиллин, спазмолитин). Дополнительно применяются антациды (альмагель, викалин) и препараты, улучшающие регенераторные функции (пентоксил, препараты лакрицы, метилурацил).

Для лечения ригидного и полипозного гастритов, а также болезни Менетрие используются те же средства, что и для лечения гастрита с пониженной секреторной функцией желудка. В данном случае наблюдается секреторная недостаточность.

При любой форме гастрита необходимо встать на диспансерный учет. Рекомендуется 2 раза в год проходить комплексное обследование, в том числе рентгенологический и эндоскопический контроль, даже если уже удалось излечиться (не исключена возможность повторного заболевания). Данные меры предосторожности особенно важно соблюдать тем, у кого наблюдается (или наблюдался) хронический гастрит с атрофически-дисрегенераторными изменениями.

Профилактика гастрита

В настоящее время вполне возможно вылечить любую форму гастрита, даже если заболевание находится в достаточно запущенной форме. Однако любое лечение потребует и времени, и материальных вложений. Естественно, что наилучшим вариантом будет устранение причин, которые провоцируют развитие данного заболевания. Это и будет являться наилучшей профилактикой гастрита.

Предупредительные мероприятия можно разделить на две основные группы:

– профилактические меры общественного значения;

– профилактические меры индивидуального значения.

К профилактическим мерам общественного значения относятся мероприятия, связанные с контролем за качеством выпускаемых продуктов общественного питания, санитарным надзором, регулярной проверкой мест продажи продуктов (проверки должны проводиться службами санэпидемнадзора), чтением лекций населению (на тему о правильном питании), популяризацией здорового образа жизни (в том числе отказа от вредных привычек) и пр. Однако этот вид профилактики зависит целиком и полностью от органов управления, как местного, так и общегосударственного значения.

Второй вид профилактики будет зависеть исключительно от нас самих. Любой из нас может предпринять соответствующие меры, которые помогут предотвратить развитие заболевания. Основными моментами являются соблюдение режима и ритма питания, добровольный отказ от вредных привычек, занятие спортом или физическими упражнениями. Пищевой рацион должен включать все необходимые для нормального функционирования организма человека витамины, микро– и макроэлементы, определенное количество белков, жиров и углеводов. Правильно составленный режим питания является одним из наиболее важных элементов в предупреждении гастрита. Недаром девиз Союза диетологов гласит: «Если отец болезни всегда неизвестен, то мать ее – всегда питание».

Профилактика всех видов хронического гастрита заключается в регулярном и полноценном питании. Необходимо исключить из рациона острые блюда, свести к минимуму прием агрессивных медикаментов (принимать лишь по назначению врача), проводить своевременное лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости, а также следить за состоянием полости рта и обязательно лечить кариес.

Правильное питание при гастрите

Правильное питание является неотъемлемым компонентом лечебных процедур при гастрите. Очень важно составить оптимальный график питания. Возможно, не всегда будет удаваться завтракать, например, ровно в 8 часов утра или обедать в точно назначенное время, однако по возможности нужно придерживаться установленного времени.

Не рекомендуется переедать, особенно перед сном. Ужин должен быть, как минимум, за 2–3 часа до сна. Обязательно нужно 1 раз в день принимать горячую пищу (первые блюда). Слишком холодную и острую пищу лучше исключить из рациона. Употребление жирных продуктов (сало, ветчина и т. п.) желательно свести к минимуму. К категории трудноусвояемых продуктов относятся грибы, моллюски и пр.

Нежелательно делать большие перерывы между приемами пищи, есть всухомятку или на ходу. После каждого приема пищи рекомендуется употреблять теплые напитки (чай, компот, сок, кофе; последний напиток желательно принимать в умеренных количествах). Употребление алкоголя и курение нужно если и не совсем исключить, то хотя бы свести постепенно к минимальному количеству.

Во время приготовления пищи необходимо придерживаться некоторых рекомендаций:

– фрукты и овощи перед употреблением тщательно мыть;

– мясные и рыбные продукты подвергать необходимой термообработке (тушить, варить, жарить);

– готовить нужно на 1–2 дня, поскольку уже в течение суток приготовленные продукты утрачивают свою пищевую ценность;

– хранить приготовленные продукты необходимо в холодном или прохладном месте, защищенном от света и насекомых;

– не стоит покупать продукты питания сомнительного качества и в малознакомых местах.

Соблюдение этих простых правил позволит избежать инфицирования и проникновения в организм болезнетворных микроорганизмов.

Противопоказания при гастрите

При аллергическом гастрите следует избегать приема в пищу тех продуктов питания и медикаментов, которые противопоказаны. Хотя постепенное увеличение их количества в рационе со временем поможет избавиться от аллергической реакции. Но данные вопросы необходимо решать со специалистом.

При коррозивном гастрите рекомендуется избегать даже случайного приема таких ядовитых веществ и медикаментов, как щелочи, кислоты, хлороформ, мышьяк, синтетические спирты, алкоголь высокой концентрации, аспирин и салициловая кислота.

При любой форме гастрита нельзя принимать в пищу следующие продукты и напитки:

– алкоголь;

– жареные яйца;

– жирные сорта мяса (сало топленое, соленое, вареное, копченое, ветчина и т. п.);

– жирная рыба (балык и т. п.), рыбные консервы;

– сильно прожаренные, копченые мясные и рыбные продукты (в том числе шашлык);

– свежие хлебобулочные изделия;

– крупные макароны, рожки и т. п.;

– твердые и острые сыры;

– фасоль, горох;

– шоколад, конфеты, торты и пирожные;

– специи и острые приправы (перец, хрен, горчица, кетчуп и т. п.).

Несовместимость и непереносимость пищевых продуктов

Явления непереносимости и несовместимости пищевых продуктов в практическом отношении имеют очень большое значение. Они могут привести к ряду изменений и нарушений в организме человека. Выделяют несколько групп подобных нарушений.

К первой группе относятся случаи полного наследственного нарушения синтеза одного из ферментов в различных участках слизистой пищеварительного тракта. Сюда же входят патологические состояния, которые относятся к разряду наследственных заболеваний.

Ко второй группе относятся случаи преимущественно

вторичной, то есть приобретенной, слабости синтеза отдельных пищеварительных ферментов. Среди болезней этой группы выделяются случаи пониженной переносимости многих пищевых продуктов, которые имеют достаточно широкое распространение.

К третьей группе относятся разного рода проявления пищевой аллергии. Клинические данные утверждают, что 5–50% больных аллергозами страдают в той или иной мере именно пищевой аллергией. Она может возникнуть при употреблении разнообразных продуктов, в основном тех, которые содержат белки или пептиды. Перечень пищевых аллергенов достаточно объемен и включает такие продукты, как бананы, земляника, молоко, моллюски, орехи, пшеница, рыба, томаты, цитрусовые, шоколад и яйца.

Химическая природа важных пищевых аллергенов следующая: b-лактоглобулины А и В, лактоглобулины и различные фракции казеинов. Данные вещества содержатся во всех молочных продуктах. Избавиться от проблем со здоровьем при аллергии на коровье молоко поможет простая замена этого молока козьим или кобыльим. Известны также случаи высокой чувствительности к продуктам, содержащим дрожжи (пиво, хлеб, сыр). Даже минимальное количество содержания дрожжей может привести к аллергической реакции.

Рацион питания

В рацион питания при гастрите, независимо от кислотности, должны входить такие продукты, которые дадут желудку максимальный покой и будут способствовать нормализации процесса выделения желудочного сока.

Из напитков рекомендуется употреблять следующие:

– какао с молоком или сливками;

– кофе с молоком или сливками (некрепкий);

– чай (некрепкий).

Из закусок можно употреблять следующие:

– тертый сыр (неострый);

– колбасный сыр;

– сырное масло;

– диетические сардельки и сосиски;

– нежирные сорта мяса, колбасы;

– нежирная рыба;

– сельдь, предварительно вымоченная.

Из хлебобулочных изделий рекомендуется употреблять в пищу следующие:

– подсушенный белый хлеб;

– сухари.

Из молочных продуктов в пищу рекомендуется употреблять следущие:

– молоко обезжиренное, цельное, сгущенное, ацидофильное;

– кефир;

– пахта;

– свежий творог;

– йогурт;

– творожные сырки;

– простокваша.

Из жиров для питания рекомендованы масло растительное рафинированное и масло сливочное или топленое.

Яйца следует употреблять в пищу либо всмятку, либо в виде яичницы-глазуньи, приготовленной на пару.

Из овощей рекомендуется употреблять в пищу следующие:

– зеленый горошек;

– картофель;

– морковь;

– огурцы;

– артишок;

– помидоры;

– свекла;

– спаржа;
– тыква и др.

Овощи можно просто нарезать перед приемом пищи, или приготовить салат, заправив его растительным рафинированным маслом, или же отварить.

Из зелени в пищу рекомендуется употреблять:
– зеленый салат;
– зеленый лук;
– зеленый укроп;
– петрушку и др.

Из фруктов желательно употреблять мягкие сладкие сорта. Фрукты можно отварить или запечь, хотя в свежем виде они гораздо полезнее.

Из ягод в пищу рекомендуется употреблять следующие (только сладкие сорта):
– арбуз;
– земляника;
– можжевельник;
– малина и др.

Подробнее об овощах, фруктах и ягодах рассказано в разделах «Целебные овощи», «Целебные ягоды и фрукты».

Из сладких блюд в пищу желательно употреблять следующие:
– заварные кремы;
– желе;
– компоты;
– кисели;
– протертые фрукты и ягоды.

В качестве приправ и пряностей можно употреблять корицу, лавровый лист (при приготовлении первых блюд, например), сметанные, рыбные и мясные соусы.

Из супов наиболее полезными считаются следующие:
– молочные супы;
– свекольники;
– борщи;
– овощные отвары;
– супы с протертыми крупами;
– грибные супы.

Из макаронных изделий рекомендуется использовать мелкорубленые макароны и вермишель в отваренном виде.

Очень полезны при гастрите каши из протертых круп всех видов или дробленки.

Тепловая кулинарная обработка продуктов

Как известно, почти 80% пищевых продуктов мы употребляем в пищу после термической обработки. Термическая обработка способствует размягчению продуктов и повышает степень их усвояемости. Кроме того, в процессе температурной обработки уничтожаются вредные микроорганизмы, содержащиеся в тех или иных продуктах, разрушаются токсины (целый ряд токсических веществ, в том числе и ингибиторы пищеварительных ферментов). Все это обеспечивает максимальную безопасность продуктов. В первую очередь это относится к продуктам животного происхождения и корнеплодам.

Но, несмотря на позитивные стороны, тепловая обработка оказывает и негативное воздействие на пищевые продукты: большая часть витаминов, содержащихся в продуктах, разрушается, а также некоторые пищевые ингредиенты (белки, жиры, минеральные вещества) трансформируются, образуя вредные вещества. Поэтому во время приготовления пищи необходимо выдерживать определенное время и оптимальный режим тепловой кулинарной обработки, чтобы продукты и сырье не утратили своей биологической ценности. Это в особенности относится к приготовлению диетических блюд при гастрите.

Существует несколько способов тепловой обработки продуктов: варка (в воде и на пару), бланшировка, жарка и стерилизация. В процессе нагревания растворимые белки денатурируют, превращаясь в золи или гели. Например, белки яйца, когда температура внутри достигает 80°С, коагулируют и образуют гели. Таким образом, белковый гель внутри мышечных волокон свертывается и уплотняется. Большая его часть вместе с содержащимися в нем водой и растворенными в ней веществами выпрессовывается.

Когда тепловой обработке подвергаются продукты растительного происхождения, происходит термический распад пектина, клетки насыщаются водой. Вода проникает в белки, пектины и крахмал. Во время варки некоторых растительных продуктов часто, наоборот, происходит потеря воды. Так, когда варится картофель, теряется 2–6% содержащейся в нем воды, при варке капусты утрачивается 7–9%.

Если варить растительные продукты на пару, то в процессе длительного приготовления они могут потерять большую часть пищевых веществ, чем при варке просто в воде. Это объясняется тем, что во время варки на пару экстрагирование происходит только из поверхностных слоев. Однако потеря витаминов во

время этого способа приготовления сокращается почти в 2 раза.

Во время жарки продуктов растительного происхождения происходит распад пектинов, образуются растворимые пектины.

Продукты животного происхождения во время варки также теряют пищевую ценность, поскольку происходит вытапливание жира. Часть белков, содержащихся в мясе, во время варки подвергается слабому гидролитическому расщеплению.

Продолжительность тепловой обработки продуктов как животного, так и растительного происхождения не должна превышать допустимых норм. На приготовление того или иного блюда отводится определенное количество времени, придерживаться которого крайне необходимо, чтобы одновременно были уничтожены любые содержащиеся в продуктах болезнетворные микроорганизмы и сохранились по возможности все питательные вещества и витамины.

Роль витаминов в правильном питании

При хроническом гастрите недостаточное поступление витаминов в организм человека может повлечь серьезные осложнения заболевания. При определенных формах гастрита рекомендуется дополнительный прием витаминов А, B_6, B_{12}, РР, С и др.

Источником этих витаминов служат овощи, фрукты, ягоды. В них содержатся каротин, аскорбиновая и фолиевая кислоты, которые необходимы для поддержания и восстановления здоровья. Витамины группы А и В, а также никотиновая кислота содержатся в высококалорийных продуктах – таких, как молоко и молочные продукты, черный хлеб, крупы, сливочное и растительное масло. Однако содержащиеся в продуктах витамины не всегда удовлетворяют суточную потребность организма в них. В отдельных случаях врачи рекомендуют дополнительное употребление поливитаминных препаратов или витаминизированных продуктов, на упаковке которых указан перечень содержащихся в них витаминов.

В целях нормализации секреторной функции желудка для дополнительного употребления больным рекомендуется прием витаминов С, B_6 и РР.

Пиридоксин (витамин B_6)

Пиридоксин имеет большое биологическое значение, поскольку его активные фосфорилированные производные (пиридоксаль-5-фосфат и пиридоксамин-5-фосфат) необходимы в качестве коферментов для нормального функционирования многих ферментных систем, в первую очередь ферментов аминокислотного обмена. Помимо этого, пиридоксин участвует в ряде важнейших реакций углеводного и липидного обменов. Его коферментные формы принимают участие более чем в 50 ферментативных реакциях, в том числе в процессах метаболизма аминокислот. Так, пиридоксальфосфат участвует в реакциях, которые способствуют трансаминированию, дезаминированию, десульфатированию, карбоксилированию, расщеплению, рацемизации и синтезу порфиринов, синтезу арахидоновой кислоты. Одними из самых важных являются реакции трансаминирования, которые катализируются аминотрансферазами. Данные ферменты призваны обеспечить переход а-аминогруппы от аминокислот к b-кетокислотам.

При недостаточности пиридоксина возникают разного рода нарушения:

– ухудшается состояние центральной нервной системы. Появляются излишняя раздражительность, повышенная сонливость, наблюдаются полиневриты;

– изменяется состояние кожных покровов и слизистых оболочек. Наблюдаются себорейный дерматит, ангулярный стоматит, конъюнктивит, хейлоз, глоссит;

– развивается микроцитарная гипохромная анемия (в отдельных случаях, особенно у детей).

Итак, если организм взрослого человека испытывает недостаток пиридоксина, то впоследствии возникают разного рода нарушения и болезненные симптомы – такие, как тошнота, рвота, депрессия, периферический неврит, нарушение метаболизма производных щавелевой кислоты. В отдельных случаях сильная недостаточность витамина приводит к подавлению иммунных реакций, анемии и поражению слизистых оболочек.

Недостаточность пиридоксина не вызывает гипервитаминоза (правда, это явление также наблюдается, но крайне редко) потому, что этот витамин содержится во многих пищевых продуктах, причем в избыточном количестве.

Развитие недостаточности пиридоксина может случиться в связи с приемом определенных лекарственных препаратов, которые являются антагонистами пиридоксина. К таковым относятся следующие: дезоксипиридоксин, изониазид, пеницилламин, циклозерин, l-Дофа (диоксифенилаланин), гидралазин. В данном случае состояние недостаточности пиридоксина, вызванное приемом перечисленных лекарственных препаратов, обратимо, то есть необходимый баланс витамина можно восстановить с помощью его дополнительного введения путем инъекции или внутрь (по назначению врача).

Нередко состояние недостаточности пиридоксина бывает спровоцировано у женщин приемом противозачаточных средств. Симптоматика данного явления проявляется в повышенной сонливости, слабости, умственной заторможенности, кроме того, ухудшается процесс обмена веществ. Причина развития состояния недостаточности пиридоксина в данном случае заключается в эстрогенах, а не прогестероне.

Злоупотребление алкоголем также ведет к развитию недостаточности пиридоксина (алкоголь в целом губительно действует на многие процессы, протекающие в организме, в том числе может вызвать гиповитаминоз).

Недостаточность пиридоксина наблюдается и в связи с

синдромом лучезапястного анкилостоматоза, хотя причины развития этого явления в данном случае не известны.

Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (в том числе хронический гастрит) развивают недостаточность пиридоксина. Это явление может быть вызвано также наследственными дефектами в функционировании пиридоксинзависимых ферментов – таких, как наследственная ксантуренурия, гомоцистинурия, пиридоксинзависимая анемия, пиридоксинзависимый судорожный синдром и цистатионинурия.

В норме взрослый человек должен принимать в сутки 0,17 мг/МДж (0,7 мг/1000 ккал) пиридоксина. Определить недостаточность пиридоксина в организме позволяет анализ сыворотки, мочи и крови.

В суточной моче в норме должно содержаться 3–5 мг 4-пиридоксиловой кислоты; в цельной крови – 100 мкг/л; в сыворотке – норма 70 мкг/л. Установить правильный диагноз также помогает определение количества содержащейся в моче ксантуреновой кислоты после нагрузки триптофаном: ее увеличение (более чем на 50 мг в сутки) будет свидетельствовать о развитии недостаточности.

Во многих пищевых продуктах содержание пиридоксина достаточно высоко. Он есть в дрожжах, печени, фруктах, овощах, цельных зернах злаковых культур и бобовых.

Пиридоксин лучше усваивается организмом с белками. Суточная норма потребления белковой пищи, насыщенной пиридоксином, – 2 мг. Для детей суточная норма пиридоксина составляет от 0,4 до 2 мг. При определенных формах хронического гастрита, беременности и лактации, облучении ионизирующей радиацией, а также некоторых методах лекарственной терапии и сердечной недостаточности потребность в пиридоксине существенно возрастает.

Пиридоксин, вернее, все его формы и производные всасываются в тощей кишке в процессе механизма пассивной диффузии. Формы свободных оснований пиридоксина, или дефосфорилированные, усваиваются достаточно быстро, между тем фосфорные эфиры всасываются гораздо дольше. Возрастные изменения не влияют на процесс усвояемости пиридоксина; ухудшение процесса всасывания некоторых форм пиридоксина может быть вызвано злоупотреблением спиртными напитками.

Аскорбиновая кислота (витамин С)

Этот витамин участвует в многочисленных биохимических

реакциях, происходящих в организме. В целом он способствует нормальному процессу регенерации (заживление тканей), поддерживает устойчивость к разного рода стрессам, обеспечивает нормальный гематологический статус и иммунитет. Недостаточность аскорбиновой кислоты вызывает различные нарушения, наиболее серьезным является повышение проницаемости стенок сосудов. В дальнейшем это может привести к нарушению гемостаза, множественным кровоизлияниям в кожу, суставы, внутренние органы и пр. Дело в том, что в связи с дефицитом витамина С возникают нарушения синтеза коллагена – белка, который играет очень важную роль в построении соединительно-тканной основы сосудов. Это нарушение и приводит к повышению проницаемости сосудистых стенок.

Гиповитаминоз, обусловленный недостаточностью витамина С, выражен нарушениями общего характера: появляются повышенная слабость, быстрая утомляемость, кровоточивость десен, гипохромная анемия, снижение работоспособности, раздражительность.

Аскорбиновая кислота содержится в основном в растительных продуктах – овощах и фруктах.

Довольно часто причиной недостаточности витамина С является исключение из рациона именно этих продуктов или сведение к минимуму их потребление. Особенно важно употреблять в пищу фрукты и овощи в зимне-весенний период, когда организм истощен и испытывает острый дефицит витаминов.

Суточная норма потребления аскорбиновой кислоты – 20–30 мг. При диагностике недостаточности витамина С прибегают к анализу крови. В норме содержание в плазме крови витамина должно составлять 0,007–0,012 г/л, содержание лейкоцитов при этом – 0,2–0,3 г/л. Также проводятся тесты на проницаемость сосудов, например проба Нестерова и пр.

В некоторых овощах, фруктах, ягодах и зелени содержание аскорбиновой кислоты достаточно высокое. К таковым относятся сладкий перец, хрен, укроп, петрушка, капуста, цитрусовые, рябина, плоды шиповника, облепиха, черная смородина и др. Эти растительные продукты необходимо обязательно включать в рацион питания. В картофеле содержание этого витамина не настолько велико, но именно этот овощ мы потребляем практически ежедневно, поэтому его доля в обеспечении человека аскорбиновой кислотой достаточно существенна. Во всех лечебных заведениях проводится обязательная витаминизация готовой пищи аскорбиновой кислотой в зимне-весенний период.

Витамин С добавляют в третьи блюда (для взрослого человека 80 мг в сутки, для беременных женщин – 100 мг, для кормящих матерей – 120 мг).

Очень важна роль аскорбиновой кислоты при вирусных инфекциях. Это обусловлено тем, что витамин С способствует повышению синтеза и активности интерферона с антиоксидантным действием. Кроме того, аскорбиновую кислоту можно назвать физиологическим ингибитором гиалуронидазы. Однако длительное применение аскорбиновой кислоты, особенно в больших дозах, может произвести угнетающее влияние на инсулярный аппарат поджелудочной железы, а также привести к повреждению гломерулы почек, что спровоцирует впоследствии гипертоническую реакцию. Дополнительное потребление витамина С следует проводить лишь по назначению врача и после установления точного диагноза, учитывающего все особенности развития хронического гастрита в той или иной форме.

Ниацин (витамин РР)

Ниацин участвует в окислительно-восстановительных процессах в качестве переносчика электронов. В этом и заключается его основная физиологическая роль. Витамин РР содержится в двух коферментах – НАД и НАДФ. Данные коферменты входят в состав дегидрогеназ. Недостаточность ниацина может привести к развитию пеллагра, при этом возникают нарушения центральной нервной системы, поражается желудочно-кишечный тракт, изменяется состояние кожи и др. Основные симптомы недостаточности витамина РР в организме:

– длительная диарея;
– глоссит;
– нарушение секреции желудочного сока;
– дерматит лица и открытых частей тела;
– нарушение чувствительности кожи;
– адинамия;
– атаксия;
– раздражительность, психозы;
– деменция (возникает в тяжелых случаях).

Причина возникновения пеллагры – одностороннее питание продуктами, содержащими ниацин в связанной форме (кукуруза), а также недостаток триптофана, который является одним из наиболее важных источников витамина РР (из 60 мг триптофана образуется 1 мг ниацина).

Некоторые хронические заболевания органов брюшной

полости (в том числе и хронический гастрит) часто приводят к острому дефициту витамина РР.

Ниацин содержится в следующих продуктах: мясо, рыба, субпродукты, дрожжи, хлеб грубого помола, крупы, бобовые, а также некоторые овощи и грибы (сушеные).

Суточная норма потребления ниацина для взрослого человека составляет 1,57 ниацинового эквивалента на 1000 кДж или 6,6 ниацинового эквивалента на 1000 ккал.

Аскорбиновая кислота (витамин С), пиридоксин (витамин B_6) и ниацин (витамин РР, никотиновая кислота) относятся к группе водорастворимых витаминов.

Фолацин

Недостаточность фолацина считается наиболее распространенной формой витаминной недостаточности. Значение этого витамина для нормальной жизнедеятельности организма достаточно велико. Фолиевая кислота выполняет весьма разнообразные биохимические функции, связанные с участием в процессах биосинтеза нуклеиновых кислот, реакциях метилирования и метаболизма аминокислот.

Фолацин необходим для нормального роста и развития человека, поскольку он проявляет липотропные свойства. Крайне важен витамин для беременных женщин, поскольку его дефицит может привести к нарушению психического развития плода.

Недостаточность фолацина способна спровоцировать развитие мегалобластической гиперхромной анемии. Данное заболевание характеризуется нарушением эритропоэза и поражением белой крови с явлениями лейко– и тромбоцитопении.

Нередко недостаточность этого витамина становится причиной заболеваний органов брюшной полости, в частности вызывает гастрит (а также стоматит и энтерит).

Фолацин содержится во многих пищевых продуктах в разных количествах. Наиболее высокое содержание витамина в печени, бобовых, дрожжах и листовых овощах. Во время кулинарной тепловой обработки содержание витамина резко снижается.

Фолацин усваивается организмом (всасывается) по-разному в зависимости от того, в каком продукте он содержится. Данное различие связано с тем, что в некоторых продуктах содержатся ингибиторы конъюгаз и белки, которые оказывают связывающее действие на фолиевую кислоту.

Суточная норма потребления фолацина для взрослых людей

составляет 200 мкг (для беременных женщин и больных – 400 мкг). Содержащийся в листьях шпината фолацин усваивается на 83–84%, между тем как из пивных дрожжей – всего лишь на 10%. Для нормального функционирования организм взрослого человека должен получать, как минимум, 50 мкг фолацина в сутки. Если количество витамина в суточном потреблении будет снижено до 5 мкг и менее, то результатом станет развитие недостаточности витамина, которая, в свою очередь, приведет к серьезным осложнениям и нарушениям в жизнедеятельности организма.

Заболевания желудочно-кишечного тракта, в частности атрофический гастрит, резко снижают процент всасывания фолиевой кислоты (а также ее производных). В данном случае рекомендуется прием соляной кислоты, которая способствует нормализации этого процесса. Установлено, что фолацин всасывается в тонкой кишке, причем в виде моноглутаматов на 90%, в виде полиглутаматов на 50–90%.

При диагностике недостаточности фолацина прибегают к анализу мочи и кала. В норме ежесуточно с калом должно выводиться около 200 мкг фолиевой кислоты, с мочой – 5–40 мкг.

Содержание витаминов в пищевых продуктах (мг/100 г)

Продукты/ витамины	Аскорбиновая кислота	Пиридоксин	Ниацин	Фолацин
Молоко	0,6	—	0,10	4,50
Майонез	Следы	0,01	—	—
Масло сливочное	Следы	—	0,05	—
Масло растительное	—	—	0,05	—
Картофель	20,0	0,30	1,30	8,0
Лук репчатый	10,0	0,12	0,20	9,0
Морковь	5,0	0,13	1,00	9,0
Чеснок	10,0	0,60	1,20	2,0
Яблоки	16,0	0,08	0,30	
Лимон	40,0	0,06	0,10	9,0
Куриное яйцо	—	0,14	0,19	7,0

Роль белков в питании

Белки играют в питании человека чрезвычайно важную роль, поскольку являются самой главной составной частью клеток всех органов и тканей нашего организма. Белки, содержащиеся в пище, необходимы для построения новых клеток и тканей. Особенно в белках нуждается молодой растущий организм, а также пораженный каким-либо заболеванием. В последнем случае в организме возникает острая потребность в регенерации изношенных, отживших клеток, восстановить которые можно лишь с помощью белка. Количество требуемого белка пропорционально изнашиваемости тканей. Чем большую нагрузку испытывают мышцы, тем выше потребность в регенерации, а значит, и в потреблении белка.

Белки являются сложными азотсодержащими биополимерами. Их мономерами служат а-аминокислоты. В человеческом организме белки выполняют ряд функций: пластическую, транспортную, каталитическую, гормональную и функцию специфичности. Одной из наиболее важных функций является то, что белки обеспечивают организм пластическим материалом. К сожалению, организм человека практически лишен запасов белка, единственным источником их поступления являются продукты питания. Несомненно, в рацион питания должны входить продукты, содержащие белковый компонент.

Основное содержание белка отмечается в продуктах животного происхождения. Из растительных продуктов наиболее высоко содержание белка в бобовых культурах. Одно время, когда в Европу еще не был завезен картофель, бобовые блюда являлись основными в рационе питания всего населения. В настоящее время бобовые не пользуются популярностью, хотя в некоторых странах под выращивание бобов, фасоли и гороха отводятся большие площади. Очень богаты аминокислотами белки сои. Их скор равен или превышает 100% по шкале ВОЗ, за исключением серосодержащих аминокислот, скор которых составляет 71% от общего объема.

Все аминокислоты незаменимы для человеческого организма.

Соевые белки очень хорошо усваиваются организмом (на 90%), а также не уступают по анаболической эффективности белкам животного происхождения. Бобовые культуры (в том числе и соя) могут в некоторых случаях удачно заменить мясные продукты, что особенно актуально при хроническом гастрите (при его определенных формах). Блюда, приготовленные на основе бобовых, спокойнее воспринимаются больным желудком.

Роль жиров в питании

Пищевые жиры являются источником энергии, а также поставляют материал для биосинтеза липидных структур в организме (в том числе мембран клеток). Жиры обладают высокой энергетической ценностью: при сгорании 1 г жира выделяется 37,7 кДж (9 ккал) тепла. Между тем при сгорании 1 г белка или углеводов выделяется только 16,75 кДж (4 ккал).

Жиры бывают животного и растительного происхождения. Они различаются по физическим свойствам и составу. Животные жиры представляют собой твердые вещества, в состав которых входит большое количество насыщенных жирных кислот с высокой температурой плавления. Продукты животного происхождения, помимо жиров, содержат глицерин и жирные кислоты, стеарины, фосфолипиды и жирорастворимые витамины, активно участвующие в физиологических процессах.

Наиболее высокое содержание жиров отмечается в следующих продуктах животного происхождения: свиное сало (90–92% жира), жирная свинина (49%), колбасы (20–40%), сметана (30%), сливочное масло (72–82%), сыры (15–30%).

В отличие от них растительные жиры содержат большое количество полиненасыщенных жирных кислот, которые относятся к категории незаменимых факторов питания. Продукты растительного происхождения, содержащие наиболее высокий процент жиров, следующие: растительные масла (99,9% жира), овсяная (6,1%) и гречневая (3,3%) крупы, орехи (53–65%).

Главный компонент жиров – жирные кислоты. Существует более 40 видов жирных кислот. Основным энергетическим материалом для организма служат насыщенные жирные кислоты – такие, как пальмитиновая, стеариновая и др. Эти жирные кислоты в наибольшем количестве присутствуют в животных жирах. Так, в говяжьем жире содержится около 25% пальмитиновой кислоты, 20% стеариновой; в свином жире – соответственно 25% и 13%, в масле сливочном – 25% пальмитиновой, 7% стеариновой и 8% миристиновой. Однако не стоит усердствовать в потреблении жиров, следует соблюдать надлежащую диету, поскольку избыток насыщенных жирных кислот может привести к нарушению обмена веществ, а также к повышению содержания холестерина в крови. При хроническом гастрите требуется соблюдать строгую диету.

Желательно употреблять в пищу жиросодержащие продукты как животного, так и растительного происхождения в рациональной пропорции. Большой пищевой ценностью и

высокими вкусовыми качествами обладает сливочное масло, в котором содержится легкоусвояемый организмом ретинол.

Употребление только растительных жиров может вызвать недостаточность жизненно необходимых пищевых веществ. Недостаток жиров в питании приводит к тому, что организм постепенно утрачивает способность к правильному использованию его избытков, что в дальнейшем становится причиной развития атеросклеротического процесса. Организм становится менее стойким к внешним раздражителям.

Суточная норма потребления жиров для взрослого человека:

– 1/3 растительных жиров от общей суточной нормы питания;

– 2/3 животных жиров от общей суточной нормы питания.

Для пожилых людей при повышенном содержании холестерина в сыворотке крови потребление жиров должно соотноситься с общей суточной нормой питания как 1 : 1.

При хроническом гастрите рекомендуется использовать растительные масла с салатами, винегретами, закусками (не острыми) и для приготовления диетических соусов. В таком виде растительные жиры лучше усваиваются организмом. Сало и жирное мясо исключаются из рациона питания, их можно заменить нежирными сортами мяса и большим количеством жиров растительного происхождения.

Роль углеводов в питании

Углеводы являются эссенциальными компонентами рациона питания. Они определяют основной энергетический гомеостат организма, необходимы для биосинтеза многих углеродсодержащих полимеров. Углеводы используются в организме в качестве источника энергии для мышечной работы. За счет углеводов (при смешанном питании) вырабатывается примерно 60% суточной энергоценности организма, между тем как за счет белков и жиров (вместе взятых) вырабатывается лишь 40%. При высоких физических нагрузках потребность в углеводах увеличивается, соответственно, при малоподвижном образе жизни требуется гораздо меньшее количество углеводов. В целом человек потребляет углеводов в 4 раза больше, чем белков и жиров.

Углеводы являются сильным раздражителем внешней секреции поджелудочной железы. Они активно участвуют в процессе синтеза инсулина – важнейшего компонента в регуляции углеводного обмена. Углеводы необходимы для поддержания в организме нормального гомеостаза глюкозы.

Наибольшее содержание углеводов отмечается в зерновых продуктах (52–66%), сахаре и сахаросодержащих продуктах (14–26%), клубне– и корнеплодах (8–10%), овощах и фруктах (5–7%).

Но в употреблении продуктов, содержащих углеводы, следует придерживаться определенных ограничений, особенно при хроническом гастрите. Чрезмерное потребление легкоусвояемых углеводов может вызвать гиперплазию b-клеток, а в дальнейшем, вследствие высокого перенапряжения, привести к ослаблению инсулярного аппарата.

Таким образом создаются нежелательные условия для развития сахарного диабета.

Роль минеральных веществ в питании

Минеральные вещества играют не меньшую роль в рациональном питании, чем жиры, белки и углеводы, а также витамины. Дефицит минеральных веществ в организме человека вызывает ряд специфических нарушений, которые в конечном итоге могут привести к серьезным заболеваниям. Ведь минеральные вещества составляют большую часть человеческого тела. Только золы представлено в организме около 3 кг (для среднего веса человека). Минеральные вещества могут быть представлены в виде кристаллов (в костях), в виде истинного или коллоидного раствора в соединении с белками (в мягких тканях).

Калий участвует в образовании буферных систем, которые призваны предотвращать сдвиги реакции среды и обеспечивать их стабильность. Наибольшее содержание калия отмечается в следующих растительных продуктах: картофель – 429 мг/100 г, хлеб – 240 мг/100 г, капуста – 148 мг/100 г, морковь – 129 мг/100 г, свекла – 155 мг/100 г. Высоко содержание калия в арбузе и дыне, в овсяной крупе и пшене, а также в бобовых культурах: сое – 1796 мг/100 г, фасоли – 1061 мг/100 г, горохе – 900 мг/100 г.

Наибольшее содержание калия отмечается в следующих продуктах животного происхождения: молоко – 127 мг/100 г, говядина – 241 мг/100 г, рыба – 162 мг/100 г.

Рекомендуется придерживаться смешанного рациона питания, употребляя продукты растительного и животного происхождения одновременно. Только таким способом можно удовлетворить потребность организма в калии полностью. Существуют некоторые сезонные правила: осенью потребление калия должно быть максимальным – примерно 5–6 г в сутки; весной потребление калия можно снизить до 3 г.

Натрий находится практически во всех органах, тканях и биологических жидкостях человеческого организма. Соли натрия присутствуют в основном во внеклеточных жидкостях – сыворотке крови и лимфе. Они необходимы для обеспечения стабильного осмотического давления протоплазмы и биологических жидкостей организма. Натрий активно участвует в процессах внутриклеточного и межтканевого обмена. Соединения натрия играют важную роль в образовании буферной системы крови, которая обеспечивает кислотно-щелочное равновесие.

Содержание кальция в организме человека составляет около 99%. В основном он содержится в костях скелета, на долю прочих органов, тканей и биологических жидкостей приходится около 1%. Кальций необходим для нормального формирования костной

ткани, поддержания нервно-мышечной возбудимости и свертывания крови. От содержания калия напрямую зависит проницаемость клеточных оболочек.

Суточная норма потребления кальция для взрослого человека составляет 800 мг.

Очень важную роль в деятельности головного мозга играет фосфор и его соединения. Он также необходим для нормальной деятельности потовых желез, скелетных и сердечных мышц.

Наивысшее содержание фосфора отмечается в молочных продуктах, а также мясе и рыбе – 120–140 мг/100 г. В сырах содержится до 60 мг/100 г, в яичном желтке – 470 мг/100 г, в хлебе и крупах – 200–300 мг/100 г, в фасоли – 504 мг/100 г, в горохе – 369 мг/100 г. Фосфор, содержащийся в зерновых продуктах, усваивается организмом значительно хуже, что объясняется большим удельным весом фитиновых соединений.

Суточная норма потребления фосфора для взрослого человека составляет 1600 мг.

Целебные овощи

В овощах содержатся все необходимые для организма биологически активные вещества: витамины, минералы, жиры, углеводы, белок. Все эти вещества оказывают неоценимую пользу для здоровья человека. Комбинации этих веществ в различных овощах достаточно разнообразные. С помощью той или иной комбинации активных веществ можно с успехом лечить любое заболевание, в том числе и хронический гастрит. Таким образом, целебные овощи могут не только послужить пищей, но и стать замечательным лекарственным средством, причем природного происхождения, что существенно повышает ценность данного вида лекарства. Не случайно, когда животные заболевают, они самостоятельно отыскивают необходимое для выздоровления растение.

Ученым удалось обнаружить в некоторых растениях содержание лечебных соединений, своего рода маленькую аптечку. На создание такого рода соединений, только химическим путем, исследователи затратили многие десятки лет, но так и не смогли превзойти природные эквиваленты.

Многие природные соединения по эффективности воздействия на организм человека существенно превосходят известные в настоящее время препараты, созданные на синтетической основе. Овощи содержат огромное количество жирных кислот, которые сосредоточены в основном в их кожуре, защищающей мякоть от потери влаги. Содержащаяся в овощах вода имеет прекрасную биологическую сбалансированность: в ней растворяются все питательные вещества, которые необходимы для жизнедеятельности организма. Влага, поступающая в организм из овощей, крайне важна для организма. Она способствует процессу биосинтеза и является важным компонентом в обмене веществ в организме.

Агар-агар

Эти водоросли растут в Тихом океане на глубине до 80 м. Их добывают в Японии, Испании, Португалии, Корее, США и Марокко. В Японии и Китае агар-агар является одним из основных продуктов питания.

По своему виду растение немного напоминает пушистую метелку или папоротник. Образуется растение из агарофитов (слизи водорослей). В Японии и Китае с давних времен его

использовали в лечебных целях.

Растение извлекают с океанского дна, затем варят, сушат и обезвоживают путем заморозки. Полученную кожистую субстанцию снова просушивают и затем используют по назначению.

Агар-агар оказывает противовоспалительное действие, способствует нейтрализации токсических веществ, содержащихся в пищевой массе в кишечнике, обладает мягким слабительным действием, помогает при запорах, геморрое и сбрасывании лишнего веса. Кроме того, агар-агар укрепляюще действует на печень и легкие. В целом это растение благотворно влияет на состояние органов брюшной полости, в том числе помогает при лечении хронического гастрита.

Это растение лишено запаха и вкуса. Содержит такие биологически активные вещества, как йод, кальций, железо и др. Это некалорийное растение, поскольку разбухающая субстанция агар-агара быстро проходит через кишечник, не успевая разложиться. Данная субстанция заполняет собой большое пространство кишечника, стимулируя перистальтику и тем самым оказывая слабительное действие.

Агар-агар является прекрасным заменителем желатина, который добывают из кожи и костей животных. Даже 1%-ный раствор агар-агара образует плотную студенистую массу, которая, по сравнению с желатиновой массой, сохраняет свою плотность значительно дольше и тает не так быстро. Растение используют для украшения тортов и в приготовлении заливных блюд, а также для гелеобразных блюд: желе, пудингов, мармеладов.

Агар-агар можно приобрести в виде гранул или порошка. Данный растительный препарат называют цейлонтангом, японским желатином и растительным желатином. Выпускаются также эмульсии и драже с агар-агаром, которые оказывают строго ограниченное действие и используются против запоров.

Агар-агар плохо сочетается с продуктами, содержащими винный или фруктовый уксус. Поэтому, употребляя этот препарат или блюдо, приготовленное на его основе, следует избегать сочетания с такими продуктами, как шоколад, мангольд, ревень, шпинат, щавель и черный чай. Впрочем, шоколад, как и некоторые другие из перечисленных продуктов, категорически противопоказан при хроническом гастрите. Принимать агар-агар нужно в строго ограниченных количествах, поскольку он может спровоцировать нарушение стула (сильный понос) и даже вызвать аллергическую реакцию организма.

Кроме агар-агара, в лечебных целях используют и другие пищевые водоросли – хиджики, комбу, мекабу, вакаме, араме,

дульзе и нори. Соотношение биологически активных веществ в этих водорослях разное, поэтому каждое растение применяют при определенных заболеваниях. В вакаме и араме содержится в 10 раз больше кальция, чем в молоке, а в хиджике – в 10 раз больше железа, чем в говяжьем мясе. Водоросли комбу и араме очень богаты йодом, содержание которого в устрицах ниже в 500 раз, а в морской рыбе – в 1000.

Эти водоросли можно использовать в качестве пищевых добавок к различным диетическим блюдам при лечении хронического гастрита. В целом данные растительные препараты оказывают самое благоприятное действие на работу желудочно-кишечного тракта и способствуют процессу регенерации клеток тканей желудка, кишечника и легких. Применение водорослей вакаме помогает даже при лечении раковых заболеваний и гемофилии, а водоросли нори помогают избавиться от многих инфекционных заболеваний, в том числе желудочных, спровоцированных болезнетворными микроорганизмами.

Артишок

Артишок широко распространен во всех странах Средиземноморья. Внешне это растение немного напоминает чертополох, сходство вызвано наличием у артишока крупных фиолетовых или зеленых соцветий на верхушке стебля. В пищу используется утолщенное цветоложе растения (донце) и его обертка. Причем цветоложе обладает более высокими вкусовыми качествами.

Крупные артишоки произрастают в Израиле и Бретани, более мелкие разновидности встречаются в южных регионах Средиземноморья – в Испании, Турции, на Балканском полуострове.

В продаже артишоки бывают практически круглый год. Бутоны растения могут быть белого, зеленого или фиолетового цвета. Самые полезные из них – крупные зеленые бутоны округлой формы. При покупке нужно выбирать крепкие и сочные артишоки, поскольку хранятся они недолго и быстро утрачивают свои пищевые свойства. Покрытые бурыми и коричневыми пятнами артишоки уже несвежие, поэтому их покупать не следует. Для определения сочности овоща нужно зажать его несильно в ладони и поднести к уху: легкое поскрипывание будет означать, что растение достаточно свежее и сочное.

В продаже имеются также консервированные чешуи и донца артишоков. Но эти продукты бедны витаминами, поскольку

прошли специальную обработку. Артишоки лучше употреблять в свежем виде, именно таким способом можно насытить организм всеми содержащимися в растении полезными веществами.

Основная питательная часть артишоков находится в донце цветоложа и в основании наружных чешуек. Биологически активные вещества сконцентрированы в основном здесь же.

В артишоке содержится цинарин – горькое вещество, способствующее снижению уровня холестерина в крови и препятствующее образованию камней в желчном пузыре. Артишоки очень богаты витаминами группы В, С, а также каротином. В них содержатся железо, магний и другие биологически активные вещества, способствующие регенерации клеток тканей организма. Холеретики, содержащиеся в артишоках, вызывают усиленное выделение желчных кислот в печени. В результате процесс выброса холестерина в печени происходит более активно, его синтез в тканях замедляется, уровень жиров в крови снижается.

Артишок используют при лечении многих заболеваний: он устраняет нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, обладает противовоспалительным действием, помогает снимать отеки, снижает уровень сахара и холестерина в крови, укрепляет печень, омолаживающе действует на клетки всего организма.

При помощи небольшой порции артишока можно снять такие симптомы, как тошнота, чувство тяжести в желудке, метеоризм и другие неприятные явления, связанные с вялой работой печени.

При употреблении артишоков не следует превышать определенные нормы, поскольку содержащийся в них горький цинарин при достижении определенной концентрации в организме может стать крайне опасным.

Брокколи

Брокколи относится к семейству крестоцветных. Произрастает овощ в теплых европейских странах, США, а также на Востоке. Брокколи выращивается также и на территории нашей страны, но в небольших количествах. Этот овощ хранится непродолжительное время, поэтому при его покупке следует быть очень внимательным. Свежие брокколи имеют плотные, упругие черешки и соцветия. Для хранения используют метод глубокой заморозки, который практически не влияет на уровень содержания в овощах биологически активных веществ.

В брокколи много магния, который участвует в обмене веществ, очень важен для нормального функционирования

мышечной и сердечно-сосудистой систем, способствует улучшению нервной проводимости и стимулирует выработку гормонов. При недостаточности магния в организме можно включить в рацион питания данный овощ, который довольно быстро восполнит дефицит минерала. Симптомы магниевой недостаточности могут быть следующими: сбои в работе желудочно-кишечного тракта, аритмия. Повышенная раздражимость, хрупкость костей, депрессия. В брокколи содержится высокий процент клетчатки, которая способствует устранению атонии кишечника, наращиванию слизистой оболочки кишечника, тем самым создавая защитный барьер, препятствующий развитию инфекционного заболевания и пр.

Брокколи является важным поставщиком каротина, из которого в обменном процессе образуется витамин А. Он играет важную роль для формирования тканей слизистых оболочек всего организма. Витамин А помогает нейтрализовать опасные для организма свободные радикалы, которые могут повредить слизистую оболочку и в дальнейшем привести к заболеванию. Пораженная слизистая оболочка становится уязвимой для бактериальных и вирусных инфекций, именно поэтому для ее сохранения так необходим витамин А. При употреблении брокколи поврежденные участки слизистой уже через 3 дня восстанавливаются, постепенно заживают эрозии, ороговевшие клетки регенерируются.

Брокколи обладает целым рядом положительных лечебных свойств: способствует улучшению процесса обмена веществ в организме, стимулирует иммунную систему, снимает раздражение и нервное напряжение (самый антистрессовый овощ из всех прочих), надежно защищает слизистую оболочку, восполняет недостаточность железа в организме. Обладает противовоспалительным действием (вследствие высокого содержания в нем витамина С), помогает снять высокое давление (за счет содержащегося в нем калия), устраняет отеки, выводя из организма излишек воды. В целом брокколи нормализует работу сердца, улучшает кровообращение и является прекрасным профилактическим средством против инфекционных заболеваний.

В пищу употребляются волокнистые стебли растения и его кочан. Стебли более жесткие и менее вкусные, перед употреблением их необходимо пассеровать, устраняя плохо усвояемые волокна. Брокколи можно потушить или отварить, но непродолжительное время, чтобы сохранились все необходимые для организма питательные вещества. Вначале отвариваются стебли и листья, затем к ним добавляются кочаны (цветочные

почки). Варить и тушить нужно на медленном огне в течение 15–20 минут. Приобретенный замороженный овощ, перед тем как отварить или потушить, следует разморозить естественным путем, оставив на некоторое время при комнатной температуре.

В сочетании с некоторыми продуктами брокколи может оказывать максимально полезное действие. Брокколи хорошо сочетается с веществами, содержащими биотин (авокадо, шпинат, помидоры и пр.). Очень полезно сочетание с продуктами, богатыми витамином B_{12} (например, яйцами). В таком сочетании улучшается процесс усваивания белка.

Брокколи применяют при лечении и для профилактики онкологических заболеваний.

Валерианелла

Это растение представляет собой зеленый листовой овощ. Он широко распространен и хорошо растет в условиях нашего климата с мая по сентябрь. В тепличных условиях овощ выращивается круглый год.

Валерианелла, помимо прочих витаминов и минералов, содержит очень высокий процент магния, что делает растение незаменимым лекарственным средством при лечении многих заболеваний. Магний препятствует накоплению излишков кальция в клетках сердечной мышцы, поэтому растение в первую очередь рекомендуется больным, подверженным сердечным заболеваниям.

Содержащиеся в валерианелле биологически активные вещества активизируют в клетках организма выработку молекул, называемых вторичными посланцами. Эти молекулы вырабатываются во время стрессов в клетках для увеличения их устойчивости и выносливости. Присутствие магния обеспечивает образование миллионов таких молекул в считаные секунды. Основным источником магния в данном случае может послужить валерианелла. Ее следует принимать в пищу особенно тем, чья деятельность связана со стрессовыми экстремальными ситуациями (профессиональный спорт, военная служба и т. п.).

Биологически активные вещества этого растения способствуют укреплению слизистой оболочки органов всего организма, в том числе и желудка. Валерианелла содержит большое количество железа, необходимого для процесса кроветворения, причем в наиболее усвояемой биологической форме. Железо входит в состав красных кровяных телец и способствует процессу переноса в клетки кислорода,

необходимого для дыхания клеток и выработки энергии. Недостаточность железа в организме приводит к снижению уровня красных кровяных телец, что, в свою очередь, ведет к проявлению ряда болезненных симптомов: повышенной утомляемости, неспособности к концентрации, бледности кожного покрова. Дефицит железа может в полной мере восполнить зеленый листовой овощ валерианелла.

Помимо этого, растение содержит бета-каротин (предшественник витамина А). Данный витамин способствует укреплению слизистой оболочки, тем самым повышая иммунитет.

Употребление растения в пищу, даже если включать его в рацион питания по крайней мере 2 раза в неделю, поможет устранить воспалительные процессы слизистой оболочки. Биологически активные вещества, содержащиеся в овоще (бета-каротин), способствуют связыванию свободных радикалов, которые оказывают разрушающее действие на слизистую.

Для повышения усвояемости бета-каротина можно употреблять овощ вместе с растительным маслом или другими полезными при гастрите жирами. Если салат из данного овоща сбрызнуть лимонным соком, содержащим витамин С, улучшится усвояемость железа и пищевого белка, содержащихся в валерианелле.

В пищу рекомендуется употреблять только свежесрезанные листья зеленого салата, поскольку уже через сутки овощ утрачивает свои вкусовые свойства и пищевую ценность.

Зеленый горошек

При хроническом гастрите рекомендуется употреблять в пищу лишь зеленый горошек. Каши и другие блюда, приготовленные на основе сушеного гороха, могут спровоцировать обострение заболевания.

Горох относится к бобовым культурам и является важным источником цинка и витамина B_1, способствующим укреплению нервной системы. В зеленом горошке высока концентрация магния с нуклеиновыми кислотами, большое количество клетчатки, белка. Содержание в горошке белка превышает в 10 раз его содержание в картофеле и колбасе, вместе взятых.

Клетчатка, имеющаяся в горошке, способствует выводу из организма токсинов, снижению уровня холестерина в крови, помогает при запорах.

Нуклеиновые кислоты, содержащиеся в горошке, по структуре немного напоминают белки молекул – носителей генетической

информации. Клетки растительного происхождения активно делятся, обеспечивая высокий процент нуклеиновых кислот. Эти кислоты, тем более растительного происхождения, крайне важны для жизнедеятельности человеческого организма. Они усиливают процесс регенерации, тем самым оказывая омолаживающее действие на весь организм. Нуклеотиды лучше усваиваются в сочетании с магнием, именно такой комбинацией и обладает зеленый горошек.

В зеленом горошке содержатся также витамин А, железо, витамин B_1 (тиамин), B_2 (рибофлавин), РР (ниацин). Тиамин, концентрация которого в зеленом горошке достаточно высока, благотворно влияет на работу нервной системы: обеспечивает скоординированное взаимодействие всех нервных узлов, тем самым помогает человеку приобрести уравновешенное, спокойное настроение. Рибофлавин обеспечивает клетки необходимой энергией, способствует улучшению состояния кожи. Ниацин стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы.

Кроме всего прочего, биологически активные вещества зеленого горошка укрепляют нервную систему, улучшают работу мозга, активизируют клеточный обмен, снижают уровень жиров в крови, улучшают зрение, выводят токсины из желудка и устраняют запоры.

Консервированный горошек обладает пониженной пищевой ценностью: в процессе обработки он теряет до 90% всех минеральных веществ и витаминов. Для хранения можно прибегать к заморозке зеленого горошка, а перед употреблением его нужно лишь разморозить и промыть.

Зеленый горошек имеет сладковатый привкус и приводит к быстрому насыщению (за счет присутствующего в нем белка). Его можно употреблять в свежем или тушеном виде. Тушить его нужно недолгое время, поскольку при длительном нагревании витамины и минеральные вещества разрушаются. При хроническом гастрите прием зеленого горошка в пищу несколько ограничен, поскольку из-за высокой концентрации питательные вещества, содержащиеся в нем, с трудом усваиваются больным желудком.

Картофель

Этот овощ является важным компонентом многих блюд нашего стола. Картофель был завезен в Европу с момента открытия Америки Колумбом, затем получил широкое распространение во многих странах, в том числе и России.

Сегодня наша страна является одной из основных среди тех, что выращивают эту культуру.

Картофель является относительно калорийным овощем: в 100 г картофеля содержится примерно 80 ккал. Одновременно в нем высокая концентрация полезных питательных веществ. В этом овоще содержатся практически все минеральные вещества и микроэлементы (магний, кальций, соли фосфора, натрий, калий), а также крахмал, белок и витамины. Питательные вещества и витамины сосредоточены большей частью в верхних слоях клубня, непосредственно под его кожурой. Именно поэтому очень полезно отваривать картофель в мундире (но, конечно, тот, что выращен на собственном огороде и не подвергался химической обработке).

Содержащиеся в картофеле биологически активные вещества находятся в идеальной пропорции, что обеспечивает их максимальную усвояемость организмом. Кроме того, они уравновешивают концентрацию соли, сахара и жира, содержащихся в других продуктах питания.

Калий помогает выводить из организма излишки влаги, способствуя тем самым снятию отеков, а также участвует в снабжении клеток другими питательными веществами. Натрий и фосфаты необходимы для роста и развития костной ткани, а магний важен для нормального функционирования организма на клеточном уровне.

Содержащийся в картофеле крахмал является основным компонентом углеводного обмена. Витамин С также содержится в овоще, причем его концентрация достаточно высока и составляет примерно 20 мг на 100 г продукта. В кожуре сосредоточены витамины группы В и некоторые микроэлементы. Ниацин очень важен для углеводного, белкового и жирового обмена; фолиевая кислота улучшает работу нервной системы, стабилизирует процесс кроветворения, способствует нормальному росту и развитию организма. Цинк важен для создания соединительных тканей и участвует в процессе выработки гормонов. Молибден и хром также положительно влияют на обмен веществ, помогают регулировать содержание сахара в крови и способствуют выведению мочевой кислоты.

Высок процент содержащейся в картофеле клетчатки. Она выполняет функцию регулятора работы кишечника. Именно поэтому при атонии кишечника и запорах рекомендуют употреблять в пищу картофель.

Картофель содержит высококачественные углеводы сложного строения, которые очень быстро расщепляются в кишечнике (за 1 час) и всасываются через стенки в кровь. Картофель можно

назвать одним из лучших поставщиков энергетических веществ и глюкозы, необходимых для нормального функционирования нервной системы и мозга. Биологически активные вещества картофеля регулируют процессы пищеварения и в целом оказывают укрепляющее и стимулирующее действие на весь организм человека.

Из картофеля можно приготовить множество самых разнообразных блюд, некоторые из них успешно используются в диетическом питании.

Не рекомендуется употреблять в пищу незрелый или зеленый картофель. В нем содержится в высокой концентрации соланин – растительный яд. Это вещество может вызвать сильное отравление, сопровождающееся головной болью, тошнотой, болями в горле и животе, поносом, а в отдельных случаях приводящее к более серьезным последствиям.

При гастрите в пищу рекомендуется употреблять картофельное пюре, отварной картофель, овощные и мясные супы с использованием картофеля. Если он отваривается отдельно, то не рекомендуется наливать в кастрюлю с овощем много воды: она должна лишь на 1–1,5 см покрывать клубни. При большем количестве воды быстрее распадаются минеральные вещества и витамин С.

Капуста белокочанная

Белокочанную капусту с давних времен употребляли в пищу и использовали в качестве лечебного средства. О полезных свойствах капусты знали еще целители Древнего Рима, которые считали белокочанную капусту спасителем от многих недугов. Капуста широко распространена в Европе и выращивается повсеместно в нашей стране. Сезон сбора урожая – осень, но в продаже этот овощ можно найти круглый год.

Капуста насыщена влагой, характеризуется высоким содержанием клетчатки, при этом отличается низкой калорийностью, поэтому активно используется в диетическом питании. В 100 г капусты содержится 22 ккал. В капусте большая концентрация витамина B_{12}, в ней есть и некоторые другие витамины группы В, поэтому этот овощ является идеальным дополнением к продуктам, насыщенным углеводами (картофель, рис и т. п.). В таком сочетании питательные вещества, особенно глюкоза, будут поступать из кишечника в кровь значительно быстрее.

В капусте содержится аминокислота триптофанин, при

участии которой мозговые клетки синтезируют медиатор нервной системы – серотонин. Из этого вещества в шишковидной железе вырабатывается мелатонин – гормон сна. Именно поэтому блюда из капусты рекомендуются для ужина: они способствуют снижению нервного напряжения, стабилизируют работу нервной системы и мозга.

В капусте содержится много марганца, который очень важен в процессе выработки гормонов щитовидной железы, помогает при половых расстройствах, способствует образованию пигментов. Этот удивительный овощ содержит довольно редкий микроэлемент – селен. Данное вещество очень важно для поддержания иммунитета организма на клеточном уровне.

В большей степени блюда из белокочанной капусты рекомендуются для людей, чья профессиональная деятельность сопровождается частыми стрессовыми ситуациями. Организм во время стресса утрачивает большое количество фолиевой кислоты, которая используется в процессе синтеза антистрессовых гормонов. Высокий процент фолиевой кислоты в белокочанной капусте обеспечивает организм необходимым количеством этого вещества, восполняя утрату. Дефицит фолиевой кислоты ведет в дальнейшем к расстройству многих функций организма.

В капусте содержится много витамина С, который также необходим для укрепления иммунитета, особенно для выработки позитивно-агрессивных антистрессовых гормонов. Гипофиз и надпочечники – железы, отвечающие за выработку антистрессовых гормонов, – испытывают повышенную потребность в витамине С. Как известно, стресс является одной из важных причин развития гастрита, а также язвы желудка. При хроническом гастрите рекомендуется принимать в пищу диетические блюда, приготовленные на основе белокочанной капусты.

Даже при лечении язвенной болезни желудка назначают выпивать в день 1 л капустного сока (небольшими порциями). Курс лечения может длиться от 2 до 3 недель, в течение которых происходит заметное заживление язв, вплоть до полного излечения. Такой эффект объясняется тем, что в капусте содержатся биологически активные вещества, стимулирующие регенерацию на клеточном уровне и тем самым способствующие восстановлению тканей, в том числе и слизистой оболочки желудка.

Капуста краснокочанная

В России краснокочанная капуста появилась около двух столетий назад и сразу же получила широкое распространение благодаря своим замечательным свойствам. Бывают летние, осенние и зимние сорта капусты, поэтому употреблять в пищу этот овощ можно круглый год.

В краснокочанной капусте, по сравнению с остальными овощами, содержится самый высокий процент селена (в 100 г капусты – 5 мкг селена) – очень важного для нашего организма микроэлемента. Дело в том, что селен входит в состав одного из иммунных ферментов, обеспечивающих жизнеспособность наших клеток. Спектр действия этого микроэлемента на наш организм достаточно широк: он способствует укреплению иммунной системы, активизирует обменные процессы на клеточном уровне. Селен участвует в процессе снабжения мышц кислородом, выводит из организма токсины (тяжелые металлы), активно участвует в выработке антител против возбудителей заболеваний, понижает давление, препятствует развитию бесплодия (особенно у мужчин). Селен крайне необходим для нормального функционирования вилочковой железы, являющейся основой нашей иммунной системы, и важен для щитовидной железы, которая активизируется под действием фермента дийодиназы, напрямую зависящего от присутствия этого микроэлемента.

Кроме того, в краснокочанной капусте содержится витамин РР, который участвует в обмене веществ и способствует повышению клеточной энергии, витамин B_9 (фолиевая кислота), необходимый для нормального роста клеток и участвующий в процессе кроветворения, а также витамин С (аскорбиновая кислота), влияющий на работу иммунной системы. Еще в капусте содержится цинк, который важен для работы головного мозга, поддержания потенции у мужчин, создания новой соединительной ткани.

Балластные вещества, содержащиеся в капусте, благотворно влияют на кишечник: восстанавливают слизистую оболочку кишечника и его флору, устраняют вялость кишечника и помогают при запорах. Впитывая пищеварительные соки, они поглощают и связывают токсины и жиры, благодаря чему улучшается процесс усвояемости питательных веществ.

Слизистая оболочка желудка под воздействием биологически активных веществ, содержащихся в капусте, может восстановиться в течение 1–3 недель.

Употреблять в пищу краснокочанную капусту можно как в вареном, так и в сыром виде, в любом случае она окажет благотворное действие на организм. Из кочерыжки лучше сделать салат, натерев ее на терке. Листья можно потушить или отварить.

Тушить следует не более 1 часа, иначе капуста утратит свои вкусовые качества. Воду, в которой варилась капуста, можно в дальнейшем использовать для приготовления овощного супа либо употреблять в чистом виде как целебный овощной отвар.

Покупая капусту на овощном рынке, предпочтение следует отдавать небольшим и плотным кочанам, которые не подвергались ускоряющей рост химической обработке и успели естественным путем накопить полезные питательные вещества.

Капуста листовая (зеленая)

Листовая капуста, или зимняя, пока еще не приобрела широкого распространения в нашей стране, хотя и обладает всеми возможными достоинствами, присущими целебным овощам. Это замечательное растение попало в Европу из стран Средиземноморья. Хорошо переносит зиму (в регионах с мягким климатом), очень выносliва, быстро растет, приобретает вкусовые качества после первых морозов, содержит большое количество витаминов, микроэлементов и минеральных веществ. Листовая капуста идеально подходит для поддержания иммунитета нашего организма в зимнее время года. Уникальная комбинация всевозможных биологически активных и ценных веществ делает ее просто непревзойденным продуктом. Диетологи рекомендуют ежедневно включать блюда из зеленой капусты в рацион питания.

В одной порции капусты содержится столько же кальция, сколько в двух стаканах молока, поэтому любые молочные продукты, при аллергии на молочный белок, можно с успехом заменить блюдом из капусты.

Кроме того, в этом овоще содержится витамин С (100 г капусты содержит суточную норму аскорбиновой кислоты), каротин (в 100 г капусты провитамина А в 40 раз больше, чем в таком же количестве сельдерея), все витамины группы В (за исключением B_{12}), витамин Н, который называют витамином красоты, витамин Е, который необходим клеткам нашего организма для защиты от свободных радикалов, большое количество клетчатки. Все это разнообразие сконцентрированных в капусте полезных веществ очень благотворно влияет на организм человека. При этом в капусте не так уж много калорий, белков и углеводов, зато очень много воды, не менее полезной для нашего организма. В процессе пищеварения кашица цветной капусты, оседая на стенки кишечника, достаточно долго остается на них, создавая защитный барьер для слизистой и улучшая

кишечную флору.

Зеленая капуста способствует выводу токсинов из организма, восстановлению слизистой оболочки желудка, помогает при запорах и вообще устраняет многие кишечные проблемы, снижает уровень холестерина и жиров в крови, улучшает иммунитет, помогает бороться со стрессами, замедляет процессы старения и даже способствует омоложению организма.

Из зеленой капусты можно приготовить те же блюда, что и из белокочанной. Варить или тушить листья капусты нужно не более 40–50 минут. Этот овощ обладает очень тонким и необычным вкусом, к которому, впрочем, довольно быстро можно привыкнуть.

Не рекомендуется разогревать блюдо из капусты повторно, поскольку в ней содержатся нитраты, которые при вторичной кулинарной температурной обработке становятся вредными для нашего организма.

Капуста брюссельская

Эта капуста, помимо того что имеет приятный внешний вид, обладает отменным вкусом и содержит большое количество питательных веществ.

Выращивают капусту в открытом грунте и в теплицах. В продаже встречается как в свежем, так и в замороженном виде. В зимний период времени этот овощ прекрасно поможет справиться с витаминной недостаточностью и восстановит силы.

В брюссельской капусте содержатся витамины B_1 (тиамин), B_9, С, а также марганец, калий, натрий и балластные вещества. Тиамин вместе с марганцем и некоторыми протеинами участвует в обменных процессах, способствует выработке очень важных для нашего организма гормонов, влияет на процесс поступления глюкозы к нервным окончаниям и мозгу. Фолиевая кислота, или, как ее еще называют, «витамин хорошего настроения», также стимулирует выработку гормонов и медиаторов нервной системы (норадреналина и др.). Калий помогает выводить из организма воду, а натрий – поставлять питательные вещества из крови в клетки. Аскорбиновая кислота укрепляет иммунитет, а балластные вещества стабилизируют работу кишечника. Брюссельская капуста очень благотворно влияет на жизнедеятельность человеческого организма, в частности способствует очищению кишечника от шлаков и помогает при запорах.

Эффективно помогает капуста при стрессах, поскольку

содержит все необходимые вещества, способствующие укреплению нервов. Не случайно диетологи называют брюссельскую капусту «успокоительной пилюлей».

В продаже брюссельская капуста бывает практически круглый год. Желательно покупать свежую капусту, так как в замороженной – очень низкий процент тиамина. Вообще, этот витамин требует деликатного обращения, поскольку быстро распадается как при высоких, так и при низких температурах. Тушить или варить кочаны капусты нужно непродолжительное время, чтобы они оставались хрустящими. Только в этом случае в них сохраняются полезные питательные вещества.

Капуста цветная

Этот вид капусты был распространен в южных областях нашей страны, но сегодня благополучно выращивается в условиях средней полосы. Различают ранние и поздние сорта цветной капусты, которые, помимо сезонной принадлежности, обладают рядом других отличительных показателей. Так, например, капуста может быть лилово-зеленого цвета, зеленого и белого – отсюда и название. Каждый из этих сортов обладает специфическим вкусом, ароматом, имеет определенное количественное соотношение питательных веществ.

Цветная капуста содержит много воды и биологически активных веществ при сравнительно невысоком уровене калорийности (в 100 г овоща содержится 25 ккал). В ней содержатся практически все витамины, за исключением B_{12} и Е, очень много витамина B_9 (фолиевой кислоты), а также 18 аминокислот и 14 минеральных веществ и микроэлементов. Вместе с тем количество жиров и углеводов незначительное. Благодаря такому сочетанию биологически активных и питательных веществ цветная капуста является идеальным продуктом для диетического питания.

Действие цветной капусты на человеческий организм разносторонне: она помогает выводить из организма воду, способствует снижению веса и укреплению иммунной системы, улучшает процессы кроветворения и обновления клеток, снижает давление, улучшает состояние слизистой оболочки желудка и толстой кишки, предупреждая заболевания этих органов (в том числе и онкологические). Содержащийся в цветной капусте витамин B_5 необходим для выработки кортизола в нашем организме. Это вещество обладает противовоспалительным действием и помогает организму справляться с различными

воспалительными процессами.

Из цветной капусты можно приготовить много разнообразных блюд как с использованием овоща в чистом виде, так и в сочетании с другими продуктами. Капуста хорошо сочетается с яйцами, сыром, рисом, картофелем и другими продуктами. Приправой могут служить соль и мускатный орех. Уксус и лимон не рекомендуется употреблять с цветной капустой (кислоты разрушают витамин B_5), тем более что при хроническом гастрите (особенно с повышенной кислотностью) эти продукты вообще следует исключить из рациона питания или свести их употребление к минимуму.

Лучше всего готовить цветную капусту на пару. Тушить или варить цветную капусту нужно 3–4 минуты. Отвар, который остался после приготовления капусты, можно использовать в лечебных целях, поскольку в нем содержится много микроэлементов.

В продаже цветная капуста бывает круглый год: зимой – привезенная из Америки и Южной Европы, летом – местная. При покупке особое внимание следует уделить внешнему состоянию кочана: если он будет рыхлым и покрытым коричневыми пятнами, значит, капуста долго хранилась и, конечно же, успела утратить большую часть полезных веществ. Свежие кочаны должны быть плотными, крепкими, с зелеными мягкими листьями.

Блюда из цветной капусты могут служить прекрасным профилактическим средством против многих заболеваний.

Лук-порей

Это растение за счет высокого содержания ароматических веществ обладает характерным запахом и используется в основном в качестве ароматической приправы для приготовления различных блюд.

В Россию лук-порей был завезен из теплых южных стран. Селекционерам удалось вывести зимний сорт этого теплолюбивого растения, и теперь он выращивается у нас в отрытом грунте или теплицах. В продаже встречается как летний импортный сорт лука-порея, так и местный зимний. Наилучшими вкусовыми и ароматическими качествами обладает лук, собранный в начале лета. Ароматические и пряные вещества содержатся в корне лука, но большей частью – в листьях, что делает овощ целиком съедобным.

В состав лука входит горчичное масло аллицин. Это

ароматическое вещество содержит серу, которая и придает растению специфические запах и вкус. Благодаря этому веществу растение обладает высокими лечебными свойствами: очищает желудок и кишечник от грибков и бактерий, тем самым способствуя устранению таких неприятных явлений, как метеоризм, понос, колики и т. п. Биокомплекс лука-порея положительно влияет на желудок, активизируя его работу, помогает при запорах и является хорошей профилактикой геморроя.

Для пожилых людей наилучшим лечением кишечных расстройств будет употребление лука-порея, который также поможет замедлить процесс возрастного изменения кровеносных сосудов.

Кроме того, лук-порей помогает понизить уровень жиров и холестерина в крови, способствует профилактике тромбозов и других подобных заболеваний. Биологически активные вещества лука обладают фибринолитическими свойствами, то есть противодействуют сгущению крови и делают ее более жидкой. Поэтому кровь лучше циркулирует и не скапливается в «карманах» вен, где обыкновенно и возникают тромбы – кровяные сгустки. Лук-порей очень полезен при лечении варикозного расширения вен и вообще очень благотворно влияет на состояние кровеносных сосудов.

В луке присутствует цинк, важный для образования соединительной ткани, выработки гормонов, регенерации стенок сосудов. В его состав входит также марганец, влияющий на обменные процессы в организме, половую потенцию и цвет кожи, а также селен, который необходим для поддержания иммунитета.

Лук репчатый

С давних времен репчатый лук применялся для лечения многих заболеваний. О его высоких целебных свойствах знали врачеватели Древнего Китая и Индии, откуда это растение и распространилось по всему свету. Это самое надежное антибактериальное средство природного происхождения.

В луке имеется очень высокий процент аллицина и других серосодержащих веществ, которые являются надежной защитой против бактерий. Помимо этого, в овоще есть эфирные масла, белки, флавоноиды (защитные вещества растения), витамин B_9, витамин С, железо и цинк.

Биокомплекс лука способствует укреплению слизистой оболочки желудка и кишечника, стимулирует процесс

кроветворения, участвует в выработке антистрессовых гормонов, снижает уровень холестерина и жиров в организме, понижает давление, укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает иммунитет. Лук-порей используют при болезнях почек и мочевого пузыря, для повышения потенции, при заболеваниях сосудов и вен и т. д.

Даже когда мы только еще начинаем резать лук, происходит дезинфекция роговицы глаз, слизистой оболочки носа и рта. Попадая в организм, биологически активные вещества лука производят лечебное действие на всем пути своего следования вплоть до почек, мочевого пузыря и мочевыводящих каналов.

При хроническом гастрите употребление репчатого лука должно быть строго ограничено.

Мангольд

Этот овощ является родственником шпината и называется также листовой или шпинатной свеклой. В нашей стране этот овощ мало распространен, его выращивают в Италии, Франции и Швейцарии.

В мангольде содержится большое количество кальция, железа, магния, витамина С и очень много балластных веществ, которые способствуют укреплению слизистой оболочки желудка и поддерживают в норме его флору. Присутствует в овоще также бета-каротин (провитамин А): чем темнее зелень мангольда, тем больше в нем содержится этого вещества.

Комплекс биологически активных веществ стимулирует работу нервной и кровеносной систем, укрепляет мышцы и кости, помогает при стрессах, защищает слизистую во всем организме, выводит токсины и улучшает работу пищеварительного тракта. Входящие в состав овоща комплексные углеводы обеспечивают нервные клетки и головной мозг глюкозой, тем самым улучшая его работу. В целом овощ помогает поддерживать в тонусе весь организм.

В продаже он появляется в начале лета. Для приготовления блюд используют как листовой мангольд (готовят аналогично шпинату), так и черешковый (готовят аналогично спарже). Черешки можно тушить целиком либо нарезанными кусочками. Во время приготовления в кипящую воду можно добавить немного молока. Листовой мангольд хорошо сочетается с сыром, поэтому его можно подавать к столу заранее приготовленным и посыпанным сыром (при гастрите можно использовать неострые сорта).

В мангольде содержится щавелевая кислота (еще больше, чем в шпинате), поэтому при хроническом гастрите следует употреблять овощ в ограниченном количестве.

Морковь

Это растение без преувеличения можно назвать национальным русским овощем, прекрасно приспособленным к суровым условиям нашего климата. Корнеплод идеально хранится в течение зимнего периода и в продаже имеется круглый год. Морковь используется для приготовления самых разнообразных блюд в сочетании со многими другими овощными культурами, мясными продуктами и пр.

Морковь содержит большое количество бета-каротина (провитамина А), именно он придает оранжевую окраску овощу. В ней также много селена, играющего большую роль в работе иммунной системы организма. По содержанию витамина А (ретинола) морковь превосходит артишок в 1000 раз (в 100 г моркови содержится 28 000 МЕ). Количество витамина А в одной морковке соответствует ее содержанию в большой витаминной пилюле, однако в растительном виде этот витамин гораздо полезнее для нашего организма.

Биологически активные вещества моркови оказывают целый ряд лечебных действий на наш организм: активизируют обмен веществ на клеточном уровне, тормозят процессы старения, связывают свободные радикалы, улучшают состояние кожи, волос и ногтей, нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, повышают потенцию (у мужчин), помогают при лечении куриной слепоты и улучшают зрение, укрепляют иммунитет и слизистую оболочку во всем организме.

Для лучшей усвояемости полезных веществ можно употреблять в пищу вареную морковь. Во время процесса приготовления в воду желательно добавить немного растительного масла: важнейшие каротины, растворяясь в жирах, быстрее попадут в кровь и далее в клетки нашего организма. Салат, приготовленный из сырой моркови, также следует заправить растительным маслом или сочетать с молочными продуктами (сметаной, сливками).

Для того чтобы бета-каротин быстрее усвоился организмом и преобразовался в витамин А, нужно сочетать морковные блюда с другими овощными продуктами, содержащими железо, цинк, витамин Е и др.

При употреблении этого овоща следует соблюдать некоторую

осторожность: морковь может вызвать аллергическую реакцию у людей, предрасположенных к ней.

Огурцы

Первые упоминания об этом овоще появились 3000 лет до н. э., о них говорилось в древних индийских манускриптах. Считается, что именно из Индии огурцы распространились по всему свету.

Это растение теплолюбиво, поэтому в нашей стране выращивается в отрытом грунте только летом, а зимой в продаже можно найти тепличные или импортные огурцы. Хранятся они непродолжительное время – всего 3 недели (причем в овощном отделе холодильника). Высокими вкусовыми и питательными качествами обладают летние сорта огурцов, поскольку в них содержатся горькие компоненты, обладающие терапевтическими свойствами. Именно они способствуют нормализации работы желудка.

Одним из важных ферментов, участвующих в расщеплении белка и очищении кишечника от бактерий и инфекций, является эрепсин – вещество, высокий процент которого содержится в огурце. В овоще также очень много воды (около 95%), в которой растворены биологически активные вещества огурца, что увеличивает процесс их усвояемости. В огуречной кожуре содержится много витамина Е. В мякоти и кожуре присутствует кремний – химический элемент, второй по степени распространенности в природе после кислорода. Кремний благотворно влияет на кожу, рост волос и состояние соединительной ткани. При этом огурец является низкокалорийным продуктом (в 100 г содержится 14 ккал), поэтому блюда на его основе часто предлагают в диетическом питании.

Регулярное употребление этого овоща в пищу оказывает разностороннее действие на наш организм: улучшается усвояемость белка, укрепляется иммунная система, стабилизируется работа кишечника и пр. Биологически активные вещества овоща способствуют укреплению слизистой кишечника, усиливают перистальтику, выводят токсины из организма, помогают при заболеваниях почек и мочевого пузыря, укрепляют соединительную ткань, способствуют снятию отеков и воспаленности век. Кроме того, огурцы широко используются в косметических целях: маски из этого овоща помогают тонизировать, питать и смягчать кожу лица, шеи и рук; огуречные

кружочки, наложенные на глаза, снимают отечность век; огуречный сок помогает при солнечных ожогах и т. д.

Из огурцов можно приготовить самостоятельное блюдо или салат в сочетании с другими продуктами, сделать сок и даже бутерброд. Любое блюдо из огурцов рекомендуется готовить на один раз, поскольку овощ быстро дает сок и утрачивает свои питательные и вкусовые свойства. Огурцы необходимо тщательно пережевывать, чтобы полезные вещества могли быстрее усвоиться организмом.

У людей с повышенной чувствительностью кишечника и желудка огурцы могут вызвать метеоризм, поэтому следует ограничить их количество в рационе питания. Не рекомендуется также в обилии употреблять огуречные блюда тем, кто страдает от жидкого стула. Желудок не справляется с большим количеством клетчатки, которая в непереваренном виде попадает в кишечник, вызывая бурную реакцию ее флоры.

Оливки (маслины)

Теплолюбивые оливы произрастают только в южных странах. В Греции, Турции, Тоскане, Израиле и других странах Средиземного моря, Ближнего Востока и Северной Африки находятся крупнейшие плантации оливковых деревьев. В нашей стране оливки (маслины) в продаже встречаются в консервированном виде или приготовленные с уксусом, маслом, соленой водой. Из оливы производят очень полезное и питательное оливковое масло. Оливковое масло состоит на 20% из насыщенных и 80% ненасыщенных жирных кислот, из них 10% являются теми кислотами, которые наш организм не вырабатывает самостоятельно, а получает только с пищей. Именно поэтому оливковое масло считается очень ценным продуктом.

Оливки отличаются высоким содержанием масла – биологически активного комплекса различных жирных кислот. Плод диаметром 2 см содержит около 25% масла. Жирные кислоты необходимы клеткам нашего организма для защитных мембран и защитных оболочек митохондрий, в которых вырабатывается энергия. При недостаточности жирных кислот число митохондрий сокращается, что ведет к снижению жизнеспособности организма. Под действием растительных жиров ткани начинают вырабатывать гормон простагландин Е-1, который оказывает противовоспалительное действие на наш организм и способствует снижению болевых синдромов, в то

время как жирные кислоты, содержащиеся в мясе (например, арахидоновая кислота) провоцируют выработку тканевого гормона простагландина Е-2, который способствует возникновению головных болей, опухолей, зуда, воспалений, аллергии и пр.

В оливках присутствует витамин Е, который играет важную роль в работе всех желез нашего организма, в особенности вилочковой.

Биологически активный комплекс, содержащийся в оливках, снабжает наш организм необходимыми для нормальной жизнедеятельности жирными кислотами и витамином Е, который тормозит процессы старения и способствует укреплению иммунной системы. Кроме того, биокомплекс защищает все железы, вырабатывающие гормоны, снимает боли, вызванные воспалительными процессами, и помогает сбросить лишний вес.

Оливки высококалорийны: примерно 73% ккал содержится только лишь в жирных кислотах. Но, как это ни странно, оливки помогают сбросить лишний вес. Это объясняется тем, что наш организм быстро насыщается, когда мы поглощаем даже небольшое число жирных оливок.

При хроническом гастрите употребление в пищу консервированных оливок допустимо лишь в период выздоровления и в ограниченных количествах. Однако будет очень полезным добавлять в различные блюда оливковое масло, которое поможет восполнить в организме недостаток жирных кислот.

Перец (паприка)

Этот плод родом из Южной и Центральной Америки. Сегодня его выращивают в странах Средиземноморья, Северной Африки и Азии. Некоторые сорта произрастают и в условиях нашего климата.

В мякоти перца овощного присутствует витамин С, каспасаицин и другие родственные биологически активные вещества. Каспасаицин – вещество, оказывающее лечебное действие на систему кровообращения. Оно делает кровь более жидкой, тем самым препятствуя образованию сгустков крови – тромбов. В перце содержится много каротина (провитамина А), витамин B_6, цинк и кремний. Биологически активные вещества в комплексе с витаминами и микроэлементами способствуют укреплению защитных функций организма, активизируют обмен веществ, стимулируют потенцию, укрепляют стенки кровеносных

сосудов, защищают слизистую оболочку всего организма, оказывают лечебное действие на систему пищеварительного тракта (предотвращают и отражают атаку бактерий на слизистую оболочку желудка и кишечника, защищают от инфекции). Этот овощ с успехом можно применять при скоплениях газов в кишечнике и спазмах, а также для лечения метеоризма и желудочных колик.

В продаже перец имеется практически круглый год. Южные сорта называют паприкой и гогашарами. Лучшими вкусовыми качествами обладают крупные и мясистые плоды. Наибольшая концентрация витаминов А и С содержится в красном перце.

Стручки перца можно использовать для приготовления различных блюд: овощных супов, овощного рагу, салатов и т. п. Салаты следует заправлять растительным маслом, чтобы содержащийся в перце бета-каротин лучше усвоился организмом.

При хроническом гастрите нельзя употреблять в пищу острые сорта перца, поскольку содержащиеся в них биологически активные вещества могут вызвать воспаления слизистой оболочки. Сладкий перец следует принимать в пищу в ограниченном количестве.

Помидоры

Родина помидоров (или томатов) – Центральная и Южная Америка. Сегодня этот овощ достаточно распространен. В основном его выращивают в странах Южной Европы, где урожаи помидоров собирают в течение целого года. Поставки этого овоща в страны с более суровым климатом производятся круглый год. В условиях нашего климата помидоры выращивают в открытом грунте летом, в остальное время – в тепличных условиях. Наилучшими вкусовыми и питательными качествами обладают сезонные помидоры, выращенные в открытом грунте.

В клетках помидора содержатся защитные вещества, из которых 70% представлены различными каротинами, примерно такое же соотношение защитных веществ имеется в клетках человеческого организма. Именно каротины придают овощу красный цвет. Эти вещества крайне необходимы для защитных мембран клеток нашего организма и находящихся внутри клеток органелл (митохондрия, лизосома и др.), которые перерабатывают клеточный материал. Недостаток каротинов может привести к серьезным нарушениям в жизнедеятельности организма. Вначале ухудшается зрение, затем ослабевают слизистые оболочки всего организма, они становятся уязвимыми

для проникновения различных грибков, бактерий и вирусов. В итоге в организме начинают развиваться инфекционные и вирусные заболевания.

Помидоры являются уникальным поставщиком каротинов в наш организм и наилучшей профилактикой рака. Помимо каротинов, в помидорах содержатся витамины Н, РР, B_9, С, а также витамин Е. В красных мясистых сортах присутствует много калия, цинка и клетчатки. В тонкой кожице овоща содержится кремний. В помидорах содержится аминокислота тирозин, из которой вырабатывается тирамин – вещество, влияющее на уровень сахара в крови.

Содержащийся в помидорах комплекс биологически активных веществ оказывает на человеческий организм ряд положительных терапевтических действий: повышает уровень сахара в крови, улучшая тем самым работу нервной системы и деятельность головного мозга; способствует регенерации клеток, стимулирует клеточный обмен и укрепляет клеточную структуру; стимулирует выработку гормонов; способствует образованию соединительной ткани и здоровой кожи; выводит из организма воду (действует как мочегонное); укрепляет и защищает слизистую оболочку всего организма; помогает устранять нарушения в работе желудочно-кишечного тракта (запоры и пр.); является профилактикой инфекционных заболеваний, а при наличии таковых смягчает их течение.

Из помидоров готовят различные блюда: их используют для приготовления борщей, овощных супов и рагу, салатов и употребляют в пищу в чистом виде, нарезав кружками или дольками. Помидоры тушат, варят, солят и консервируют. Блюда, приготовленные из сырого овоща, лучше готовить на один раз, поскольку помидор быстро дает сок и портится. Каротины и другие ценные вещества содержатся глубоко в клетчатке помидоров и высвобождаются быстрее под действием тепловой обработки или в сочетании с жирами. При хроническом гастрите можно употреблять в пищу салат из свежих помидоров, заправленный растительным маслом, или тушеные помидоры опять же с добавлением растительного масла (тушить в течение 10 минут).

Ревень

Этот овощ отличается самой высокой концентрацией щавелевой кислоты, поэтому при гастритах употреблять в пищу ревень нужно в период выздоровления и в строго ограниченном

количестве (не чаще 1 раза в неделю). Следует употреблять ревень тем, у кого наблюдаются проблемы с желудочной кислотностью, повышенное раздражение слизистой оболочки желудка, при жидком стуле.

Дикорастущий ревень – родственник огородного овоща – с давних времен применялся в народной медицине для лечения многих заболеваний и недугов. Это природное лекарство высоко ценилось арабами, именно из Азии ревень распространился по всему Средиземноморью, а потом попал и на территорию нашего государства. Ревень богат витаминами группы В: B_5, B_9, а также РР. В нем содержится немного витамина С, зато высокий процент кальция (в 100 г овоща – 80 мг минерала), а также магний, марганец и балластные вещества, которые связывают в кишечнике токсины и жиры, тем самым способствуя их выводу из организма, устраняют вялость желудка и помогают при запорах.

Содержащаяся в ревене кислота убивает бактерии, что благоприятно сказывается на состоянии желудочно-кишечного тракта. Помимо этого, ревень помогает избавиться от лишнего веса, повышает мышечный тонус, активизирует энергию клеток, омолаживает кожу и укрепляет волосы, успокаивает нервы, помогает избавиться от депрессии и в целом очень благотворно влияет на жизнедеятельность нашего организма.

Из ревеня можно приготовить различные блюда: использовать для компотов, киселей, рисовых и молочных каш, салатов. Ревень неплохо сочетается со спаржей, сахарным стручковым горохом, со сладкими фруктами, а также корицей и имбирем.

В пищу употребляют черешки растения, но ни в коем случае нельзя использовать листья, в которых содержится очень много щавелевой кислоты.

В продаже ревень бывает круглый год, однако наилучшими свойствами обладает овощ, выращенный в грунте, созревающий в июне-июле. Темно-розовый ревень менее кислый, чем овощ с зеленой мякотью.

Редис

Этот корнеплод широко распространен на территории нашей страны. Его можно найти в продаже круглый год, но наиболее питательными являются плоды, созревшие не в тепличных условиях, а в грунте с конца мая по июнь.

В редисе много балластных веществ, которые стимулируют перистальтику кишечника, обеспечивают лучшую проходимость и усвояемость пищевой массы, высокий процент витамина B_9 и С,

содержится также селен, способствующий защите клеток организма от свободных радикалов. В овоще присутствуют горчичные масла, которые вырабатываются растением для защиты от грызунов и прочих вредителей. Это натуральное средство, попадая в организм человека, оказывает антибактериальное и антигрибковое действие, тем самым дезинфицируя желудочно-кишечный тракт, начиная с полости рта.

Биологически активные вещества редиса помогают смягчить многие желудочно-кишечные расстройства – такие, как метеоризм, понос, запор и пр. Они являются профилактическим средством против образования камней в почках, желчном и мочевом пузырях, а также понижают уровень жиров и холестерина в крови, способствуют отделению слизи (при кашле или насморке), активизируют работу нервной системы и в целом способствуют росту клеток и процессу кроветворения.

Во время пережевывания овоща выделяются эфирные масла, которые дезинфицируют слизистую носа и носовые пазухи, облегчая дыхание и предупреждая возникновение инфекции.

Здоровому человеку рекомендуется съедать за день по 5–6 штук редиса, но при хроническом гастрите, особенно с повышенной кислотностью, следует соблюдать некоторую умеренность. Во время рецидивов редис лучше совсем исключить из рациона питания.

Редис, выращенный в тепличных условиях, подвергается химической обработке азотными удобрениями. Содержащиеся в овоще нитраты, вступая в контакт с бактериями, живущими в слюне и желудочном соке, преображаются в нитриты, а затем, вступая в реакцию с аминокислотами, образуют нитросамины – канцерогенные вещества, в больших количествах очень опасные для здоровья человека. Поэтому желательно употреблять в пищу редис, выросший естественным путем, без химической обработки, а овощ, купленный на рынке, следует тщательно мыть.

Редька

Этот корнеплод родом из стран Ближнего Востока, сегодня он выращивается во многих европейских странах и широко распространен на территории нашей страны, даже в северных регионах. Редька, выращенная на грядке, дает урожай все лето до глубокой осени. Тепличный овощ в продаже можно встретить круглый год, хотя по качеству он немного уступает грунтовому, поскольку выращивается с использованием азотных удобрений.

Покупая редьку на овощном рынке, нельзя забывать о том, что перед употреблением ее обязательно нужно тщательно помыть.

С давних времен редьку используют в лечебных целях, ведь этот овощ помогает справиться с любой простудной инфекцией.

В этом корнеплоде отмечено высокое содержание горчичных масел, которые оказывают антигрибковое и антибактериальное действие на организм человека. Они способны устранить даже хронический метеоризм и поносы, убивая грибковые колонии и бактерии в желудке и кишечнике. Особенно полезен этот овощ людям с пониженной кислотностью желудочного сока.

Помимо этого, в редьке содержатся балластные вещества и много других полезных и питательных компонентов. Биологически активные вещества редьки ускоряют перистальтику кишечника, помогают при поносах, снижают уровень жиров и холестерина в крови, являются профилактическим средством против образования камней в почках, мочевом и желчном пузырях, помогают также при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Редька помогает избавиться от такого заболевания, как недержание мочи, а также от других проблем, связанных с мочеиспусканием. Биокомплекс этого корнеплода тормозит воспалительные процессы в крови и оказывает общеукрепляющее действие на весь организм человека.

Редьку можно употреблять в сыром виде в салате вместе с другими продуктами или отдельно. Когда корнеплод, измельченный на терке или нарезанный ломтиками, даст сок, он станет менее горьким и его можно подавать к столу. Чтобы подсластить горькую редьку, можно добавить в салат из нее сахар или мед. Во время простудных заболеваний для лечения часто используют сок редьки, смешанный именно с медом. Достаточно принимать по 1 столовой ложке этого средства в день, чтобы ускорить процесс выздоровления и поддержать иммунные функции организма.

Сельдерей

Этот овощ используется для приготовления различных блюд: его добавляют в различные овощные и даже фруктовые салаты (например, с яблоками) и супы. Различают корнеплодный, черешковый и листовой сельдерей.

Этот овощ родом из приморской области Южной Европы был известен еще древним грекам, которые использовали его в основном как пряность. Сегодня сельдерей широко распространен и на территории нашей страны, поэтому в продаже присутствует

практически круглый год.

Сельдерей содержит много различных эфирных масел, которые способствуют отделению мокроты при насморке или кашле, помогают при запорах, поскольку оказывают слабительное действие на кишечник, гонят желчь, выводят воду и стимулируют выработку соляной кислоты в желудочном соке. Кроме того, они оказывают антигрибковое и антибактериальное действие, дезинфицируя слизистую полости рта, пищевода, желудка, кишечника, а также почек, мочевого и желчного пузырей. Благодаря этому сельдерей является замечательным профилактическим средством против образования камней в почках, мочевом и желчном пузырях, помогает при вялости желудка, спасает от многих инфекционных заболеваний.

В сельдерее также содержится полный комплекс витаминов группы В, которые важны для нормальной жизнедеятельности организма на клеточном уровне: они необходимы для углеводного обмена, в процессе которого клетки пополняются энергией и, кроме того, важны для нервной системы человека и работы головного мозга. Сельдерей помогает справиться со многими нервными заболеваниями, в том числе избавляет от депрессии и тревожного состояния.

Стебель сельдерея, его листья, сок из корней, семена и даже эфирное масло, которое делают из сельдерея, оказывают мочегонное действие, благодаря чему организм быстро избавляется от лишней воды. Биокомплекс сельдерея улучшает состояние кожи, волос, помогает при заболеваниях глаз и печени.

Корнеклубни сельдерея можно употреблять в сыром виде, лишь счистив верхнюю кожицу, можно потушить. Черешки готовят как спаржу, бланшируют. Листовой сельдерей добавляют в различные блюда, кроме молочных.

Свекла

Считается, что родина этого овоща – Малая Азия и страны Средиземноморья, где и сегодня произрастают неокультуренные виды свеклы. По вкусовым качествам и внешнему виду она вряд ли может соперничать с другими более презентабельными овощами, но именно свекла, как никакое другое растение, оказывает омолаживающее действие на наш организм.

В ней содержится высокая концентрация витамина B_9, который стимулирует выработку гормонов и мелиаторов нервной системы (допамин, норадреналин), которые необходимы для нормального функционирования мозга. В 1 кг свеклы содержится

около 1 мкг витамина B_9. Фолиевую кислоту называют витамином счастья, поскольку только она способна подарить нам оптимизм и ощущение счастья. Уже через 1 час после употребления свеклы активизируется процесс восстановления соединительной ткани. Этот витамин важен для выработки желудочной кислоты, без которой белок не усваивается организмом. Фолиевая кислота участвует в процессе кроветворения, способствует выработке красных кровяных телец, которые доставляют в клетки нашего организма кислород. Кроме того, витамин B_9 необходим в качестве активизатора для метионина – серосодержащей аминокислоты, которая является основным поставщиком энергии.

Помимо этого, в свекле содержится кремний, причем в таком состоянии, в котором наш организм лучше всего его усваивает. В сочетании с определенными питательными веществами кремний укрепляюще действует на стенки сосудов, выводит из организма токсины. Содержащийся в свекле калий способствует выводу лишней воды, а клетчатка снижает уровень жиров в крови и улучшает работу кишечника. Красный цвет свеклы образуется благодаря бетанину, но это вещество не усваивается организмом и выводится вместе с мочой. Биокомплекс этого овоща оказывает неоценимую услугу нашему организму, восстанавливая соединительные ткани, выводит токсины, в том числе и из головного мозга, способствует росту клеток, повышает жизненный тонус, выводит из кишечника токсины и улучшает его работу, способствует выработке желудочной кислоты и пр. Свекла хорошо помогает при запорах.

В свекле содержатся все те биологически активные вещества, которые способствуют омолаживанию организма, поэтому-то ее часто называют эликсиром молодости. В древности даже существовало поверье, что если трус съест свеклу, то станет храбрецом, а слабый и больной человек исцелится и обретет богатырскую силу.

Свеклу используют для приготовления многих блюд: ее добавляют в овощные супы, борщи, различные салаты и закуски. Из сырой свеклы можно приготовить салат, натерев ее на терке и добавив чеснок и сметану. Свеклу можно потушить или отварить, но недолгое время, иначе разрушатся все ее целебные вещества (фолиевая кислота очень чувствительна к температурной обработке). Тушить свеклу можно не более 15 минут, перед приготовлением не следует отрезать корень, чтобы не вытек питательный сок. По той же причине не нужно в процессе варки протыкать овощ вилкой или ножом, проверяя ее готовность. При хроническом гастрите рекомендуют употребление в пищу блюд из

тушеной и вареной свеклы. Сырую можно употреблять в ограниченных количествах и без добавлений острых приправ и соусов.

Соя

Родина стручкового растения сои – Азия, но в настоящее время это растение выращивают практически во всем мире. Самые большие плантации, на которых выращивают соевые культуры, находятся в США, Южной Америке и Мексике. В европейских странах это растение менее популярно. В Китае эта культура известна вот уже более 5 тысяч лет, и называют здесь сою мясом из Азии.

Это съедобное растение является почти единственным заменителем животных белков. В состав тканей сои входят аминокислоты, составляющие белка, которые обычно содержатся только в мясе. Однако аминокислоты сои усваиваются нашим организмом лучше, поскольку при ферментной обработке быстрее выделяются из пищевой массы. По этой причине сою рекомендуют употреблять в пищу пожилым людям и тем, у кого наблюдается недостаток выработки желудочной кислоты, необходимой для расщепления животного белка. Соя поможет восполнить белковую недостаточность и, помимо этого, обеспечит организм многими другими полезными веществами и витаминами. Вещества, входящие в ее состав, значительно полезнее, чем в картофеле.

В сое содержатся лучшие масла и жиры. Соевое масло богато лецитином и содержит много витамина Е. В ней присутствуют фосфатидилхолин и инозитол – биологически активные вещества, которые благотворно влияют на состояние нервной системы человека. Первый из них является исходным материалом для синтеза медиатора нервной системы (ацетилхолина). Этот медиатор отвечает за нашу внимательность и способность сосредоточиться, помимо этого, ацетилхолин стимулирует блуждающий пищеварительный нерв и способствует увеличению выработки желудочной кислоты. Токоферол важен для защиты клеток от свободных радикалов. Благодаря его воздействию снижается интенсивность воспалительных процессов, улучшается зрение, стимулируется либидо.

В сое много железа и калия, что также оказывает лечебное действие на организм. Этот растительный продукт высококалориен и быстро насыщает. Биологически активные вещества сои ускоряют рост клеток, стимулируют регенерацию

соединительной ткани, выводят из организма воду, жиры (в том числе из печени), в целом омолаживают и укрепляют организм.

Большинство людей страдает от недостатка белка в организме, что бывает вызвано качеством питания или стрессами. Соя довольно быстро позволит восполнить его дефицит и, помимо этого, укрепит нервную систему, избавит от усталости и вялости, снимет чувство тревоги.

Количество масел и белка в сое может колебаться от 20% до 40%. Сою можно употреблять в виде бобов, муки, молока или тофу. Тофу, темпе, мисо – соевые продукты – усваиваются организмом легче и быстрее. В продаже можно найти самые разнообразные продукты из сои, но покупать их следует в специализированных отделах, чтобы быть уверенным в качестве приготовления и хранения.

Помимо целебных веществ, соя содержит некоторые вредные вещества, которые затрудняют процесс пищеварения и даже способны вызвать сгущение крови (в большой концентрации). Под действием этих компонентов пищеварительный фермент, вырабатываемый поджелудочной железой, нейтрализуется. Поэтому сою перед употреблением всегда перерабатывают. Те продукты, что продаются в магазинах, уже приготовлены по специальным рецептам и потому безопасны. Их можно употреблять в сочетании с другими овощами. Соевые бобы (в сыром виде) следует предварительно замочить в воде на 10–12 часов, а затем отварить до мягкости (как варят прочие бобовые).

При хроническом гастрите соя прекрасно может заменить мясо, однако употреблять этот продукт следует в вареном виде, без острых приправ или соусов и в умеренном количестве.

Спаржа

Этот овощ выращивают в теплых странах, у нас – в южных областях европейской части России. В продаже спаржа бывает с апреля по июнь. Это очень прихотливое растение, требующее мягкой почвы и тщательного ухода. Но, несмотря на это, спаржу все чаще можно встретить на местных грядках.

В пищу употребляются молодые сочные побеги растения, которые срезают сразу после их появления. Этот овощ считается одним из наиболее целебных продуктов питания. В спарже содержится много витаминов С, Е, Н, РР, провитамина А, витаминов группы В. Это B_1, B_2, B_5, B_6, B_9 – целый комплекс полезных для организма витаминов. Фолиевой кислоты в спарже особенно много: в 100 г овоща содержится 100 мкг этого

витамина. Суточная потребность нашего организма в нем как раз составляет данное количество съеденного овоща.

Помимо этого, в спарже есть калий, цинк и клетчатка. Цинк является очень ценным микроэлементом, который не так часто встречается в продуктах или таком сочетании, что плохо усваивается. Содержащийся в спарже цинк присутствует в большом количестве и нужном сочетании, поэтому прекрасно усваивается.

Набор полезных веществ в спарже благотворно влияет на состояние нашего организма: активизирует обменные процессы; укрепляет слизистую оболочку во всем организме; улучшает зрение (помогает также при куриной слепоте); нормализует работу нервной системы; омолаживает организм на клеточном уровне; помогает повысить потенцию; укрепляет иммунную систему; предупреждает воспалительные процессы и устраняет вялость кишечника (помогает при запорах).

Наилучшими качествами обладает спаржа, выращенная в Греции, Италии, Франции и Испании. Особенно насыщена витаминами спаржа класса экстра.

Овощ можно употреблять в сыром виде, только не в сочетании с красным вином, которое разрушающе действует на витамин B_1. Спаржу можно бланшировать в небольшом количестве воды в течение 20 минут, но ни в коем случае нельзя разогревать вторично: в 100 г спаржи содержится 70 мг нитратов, которые активизируются при повторной тепловой обработке.

Тыква

Тыква родом из Центральной Америки, но в настоящее время широко распространена во всем мире, в том числе и на территории нашей страны. Урожай тыквы собирают в сентябре, однако этот овощ в продаже встречается круглый год, поскольку тыква прекрасно хранится в прохладном месте вплоть до нового урожая. Наиболее ценными по вкусовым и питательным качествам считаются тонкие длинноватые сорта тыквы, а также медовая тыква, в которой содержится самый высокий процент сахара. Очень насыщены витаминами и биологически активными веществами небольшие плотные тыквы, их также рекомендуют выбирать при покупке.

Из тыквенных семян в России, а также в Румынии, Венгрии и Словакии изготавливают очень полезное тыквенное масло. Мякоть овоща можно использовать для приготовления супов-пюре, просто тыквенного пюре, овощных рагу, каш, пудингов,

варенья, сока, суфле и т. п. В каждой стране существует свое фирменное блюдо из тыквы, ведь само понятие «тыква» включает целый ряд овощей, начиная от гигантской Cucurbita Maximus до патиссонов и цуккини. Летние сорта тыквы отличаются тонкой кожурой, поэтому мякоть готовят вместе с ней, у зимних овощей кожура достаточно толстая и грубоватая, ее обычно срезают.

В тыкве содержится много воды, витаминов, балластных веществ, которые стабилизируют пищеварение, а также минеральных веществ – меди, железа, магния, калия. Все компоненты находятся в идеальном физиологическом равновесии, что обеспечивает их лучшую усвояемость. Желтый цвет овоща обусловлен присутствием каротинов, которые очень важны для нашей иммунной системы.

Тыквенные семена на 45% состоят из ненасыщенных жирных кислот, причем очень высокого качества. Жирные кислоты важны для строения стенок клеток и переноса холестерина, они обеспечивают клеточное дыхание, улучшают работу желез и пр. В семенах много нуклеиновых кислот, которые способствуют восстановлению и росту клеток всего организма. В них содержатся все микроэлементы, за исключением селена и марганца, а также биологически активные фосфаты. Они очень богаты белком и быстро насыщают, но при этом гораздо полезнее других не менее сытных продуктов (например, шоколада, который противопоказан при гастрите).

Блюда из тыквы способны обеспечить организм необходимым количеством витамина А, помогут понизить уровень жиров в крови и избавиться от жировых отложений. Биокомплекс, содержащийся в овоще, разгружает поджелудочную железу, действует как мочегонное средство, помогает при заболеваниях почек и предстательной железы, укрепляет иммунную систему, защищает оболочку нервов, стимулирует пищеварение и помогает выводить из кишечника токсины.

При хроническом гастрите, когда из рациона питания исключаются многие блюда, тыква способна дать организму все необходимые витамины и питательные вещества. Рекомендуется употреблять неострые блюда из тыквы, лучше всего в тушеном или вареном виде, можно в сочетании с другими целебными овощами.

Фасоль (бобы)

Эта бобовая культура родом из Центральной и Южной Америки считается замечательным омолаживающим средством.

Фасоль выращивают во всем мире, в том числе и на территории нашей страны. Быстрая адаптация растения к условиям окружающей среды привела к выведению многочисленных сортов фасоли. Как и соя, фасоль содержит много растительного белка, однако ее целебные свойства несколько иные.

Молодая зеленая фасоль в продаже имеется в летний сезон, зимой обычно продают овощ в консервированном виде. Однако высушенные бобы прекрасно хранятся весь год, и из них можно приготовить каши, использовать в супах и пр.

В фасоли много железа, кальция, калия, содержится витамин С и некоторые витамины из группы В, а также клетчатка, которая делает овощ настоящим лекарством для желудка. Клетчатка связывает токсины, регулирует пищеварение, помогает при гипофункции поджелудочной железы и селезенки, улучшает кровообращение. Темные, черные и коричневые бобы применяют во время болезней почек, мочевого пузыря, а зеленую фасоль используют в качестве диетической терапии при болезнях печени. Фасоль помогает нормализовать работу сердечно-сосудистой системы.

Фасоль богата белками и нуклеиновыми кислотами, которые способствуют омолаживанию организма, а также марганцем и молибденом, который важен для обмена веществ. Биокомплекс фасоли помогает снизить уровень холестерина в крови в кратчайшие сроки: если ежедневно употреблять по 100 г сухих бобов (приготовленных тем или иным способом), уже в течение 2 месяцев уровень холестерина понизится на 19%.

Из различных сортов фасоли готовят самые разнообразные блюда. Из молодой стручковой фасоли лучше готовить салаты, овощные блюда, супы. Не следует долго хранить эту фасоль, поскольку она быстро утрачивает свои полезные питательные свойства. Зеленую фасоль можно варить или тушить в течение 10–15 минут в подсоленной воде с добавлением растительного масла (по желанию). Однако чрезмерное употребление бобовых может спровоцировать метеоризм и поносы. Это прежде всего относится к тем, у кого организм не вырабатывает ферменты для расщепления сахарных веществ альфа-галактосидов. Попадая в кишечник, эти вещества подвергаются атаке бактерий, которые и вырабатывают газы. Чтобы устранить неприятные последствия, перед кулинарной тепловой обработкой следует замочить сухие бобы в воде на 4 часа, затем воду нужно поменять и варить бобы до мягкости. Диетологи считают, что регулярное употребление фасоли и бобов со временем поможет улучшить процесс их переваривания.

Фенхель

Лечебные свойства фенхеля были известны еще в Древней Греции и Риме. Ароматное растение использовалось и в качестве целебного средства, и как пряность в качестве добавки к различным блюдам. Этот овощ выращивается в странах Средиземноморья (Греция, Италия, Турция), а также в Северной Африке. В продаже импортный продукт имеется с осени до весны, летом продаются овощи меньших размеров, хотя по питательности и целебности они не уступают зимним сортам.

Фенхель содержит много клетчатки, калия, витамина С, а также еще 14 аминокислот и 12 микроэлементов, очень важных для жизнедеятельности нашего организма. Эфирное масло растения помогает при нарушениях работы кишечника, способствует отделению слизи при кашле и насморке. С давних времен известны целебные свойства семян фенхеля, содержащих эфирные масла, фенхон и анетол. Из семян делают лечебный чай, помогающий при метеоризме и тяжести в желудке, а также успокаивающий нервную систему. Высокое содержание бета-каротина позволяет использовать фенхель как профилактическое средство даже в борьбе с онкологическими заболеваниями.

Фенхель обладает специфическим вкусом, поэтому его рекомендуют использовать в небольшом количестве, однако он идеально может дополнить вкус любого простого продукта, например картофеля, и, что более важно, обогатит блюдо полезными веществами. Стебли фенхеля можно использовать для приготовления салатов, можно варить или тушить (не более 15 минут), а зелень добавлять как пряную траву к различным салатам из овощей, супам и рагу. Сырой фенхель, несмотря на несколько резковатый привкус, хорошо сочетается со многими продуктами, особенно с кислыми (например, с яблоком), а также с мускатным орехом, оливковым маслом, кориандром и др. Растительное масло ускорит процесс переваривания питательной массы этого растения.

При хроническом гастрите следует добавлять фенхель в картофельное пюре в качестве приправы, а также употреблять в сыром виде, но в умеренном количестве и не чаще 2 раз в неделю. При рецидивах болезни рекомендуется свести к минимуму употребление овоща или вовсе исключить из рациона питания (в зависимости от кислотности).

Цикорий

Этот овощ очень эффективно повышает защитные функции желудочно-кишечного тракта. В нашей стране его выращивают не столь активно, как в Бельгии и Голландии, где около 100 лет назад был выведен особый сорт цикория. Именно тогда цикорий начали выращивать в темноте в специальных ящиках с подогревом, наполненных песком и торфом. За зимние месяцы вырастают крупные мясистые побеги белого цвета с нежно-горьковатым вкусом. Этот сорт овоща достаточно дорогой, поскольку технология выращивания сложная.

В продаже такой сорт можно встретить упакованным в специальную светонепроницаемую бумагу, ведь лучи света быстро портят овощ. В основном его поставки приходятся на зимние месяцы. Цикорий нельзя долго хранить, и после покупки желательно сразу приготовить из него блюдо, как отдельное, так и в сочетании с другими продуктами. Его можно использовать в салатах, овощных рагу, в вареном или тушеном виде. Даже воду, в которой будет вариться овощ, в дальнейшем можно использовать как целебный напиток.

В цикории наибольшая концентрация клетчатки, поэтому побеги такие хрустящие. Клетчатка очень полезна для желудка и кишечника: она регулирует время нахождения питательной массы в желудке, обеспечивает высокую проходимость по кишечнику. В целом цикорий помогает при запорах, способствует образованию здоровой флоры в кишечнике, укрепляет слизистую оболочку, выводит токсины, предупреждает заболевания кишечника, регулирует водный баланс в организме, помогает избавиться от лишнего веса, благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Этот овощ можно с успехом использовать как профилактическое средство против возникновения полипов в кишечнике, раковых опухолей в прямой кишке. Биокомплекс цикория способствует снижению уровня холестерина в крови, а значит, препятствует развитию атеросклероза, инфаркту, инсульту.

Не рекомендуется в больших количествах употреблять цикорий в пищу, тем более в чистом виде. Это скорее приведет к дефициту микроэлементов и минеральных веществ в организме. Только в сочетании с другими полезными продуктами этот овощ может оказать эффективное лечебное действие.

Цуккини

Этот овощ, уроженец южных земель, в настоящее время все чаще встречается на наших грядках. Плод цуккини может набрать

в весе до 2 кг. Как уже говорилось ранее, цуккини относится к обширнейшему семейству тыкв. Его сочная мякоть насыщена многими полезными веществами.

В кожуре овоща сконцентрировано большое количество магния и каротинов, причем в идеальном физиологическом соотношении. Эти вещества стимулируют обмен веществ в организме: посылают импульсы в ядра клеток, тем самым активизируя клеточный обмен. В кожуре также имеется витамин Е, который очень важен для полноценной работы щитовидной железы. Мякоть цуккини содержит много провитамина А, который необходим для защиты клеток от свободных радикалов, а слизистой – от бактерий, вирусов и грибков.

Биологически активные вещества, содержащиеся в цуккини, увеличивают число митохондрий (энергетических источников клетки) и рибосом (микроскопических белковых фабрик клетки), что способствует активизации белкового синтеза на клеточном уровне, повышает иммунитет, улучшает работу нервной системы и мозга, делает организм более устойчивым к стрессам. Эти вещества также выводят токсины из кишечника и воду из организма, связывают жиры, укрепляют слизистую оболочку.

Из цуккини можно делать салаты с добавлением других овощей, рагу, супы-пюре, использовать как в сыром, так и в тушеном виде. Тушить в воде нужно в течение 10–15 минут, добавлять пряности только в небольшом количестве, тем более при хроническом гастрите, когда острые приправы следует совсем исключить из рациона. Цуккини хорошо сочетается с помидорами, сладким стручковым перцем, картофелем, его можно также добавлять в каши.

Чеснок

Этот житель южных стран уже давно приспособился к условиям нашего климата. Чеснок с давних времен использовался как целебное средство для лечения многих заболеваний. Не случайно в народном поверье чеснок считается самым надежным средством защиты от нечисти. На Востоке полагают, что чеснок является идеальным лекарством от старости.

Первые упоминания о чесноке исследователи обнаружили на египетском папирусе, датируемом XV веком до н. э. В нем содержалось более 20 рецептов приготовления чеснока в связи с тем или иным заболеванием. Чеснок использовали для снятия приступов слабости, при головных болях и боли в горле, а также для лечения некоторых болезней желудка и сердца. Гиппократ

(великий греческий врач, 460–375 годы до н. э.) рекомендовал чеснок для лечения запоров, водянки, опухоли матки и пр. В Древнем Риме чеснок применяли в качестве целебного средства от 61 недуга.

Чеснок имеет характерный запах и острый специфический вкус, а в природе любое растение с подобными характеристиками обязательно обладает целебными свойствами или, по крайней мере, содержит биологически активные вещества, полезные для нашего организма.

Чесночная мякоть содержит 0,1–0,3% масел, включающих такое биологически активное вещество, как аллицин. Он убивает бактерии и грибки, снижает уровень жиров и холестерина в крови. Из аллицина образуются вещества, некоторые из них снижают свертываемость крови, другие усиливают кровообращение. Именно аллицин является причиной столь заметного запаха после употребления чеснока в пищу.

Чеснок помогает при венозных заболеваниях и судорогах, предупреждает атеросклероз, укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует кишечную флору, оказывает бактериологическое действие, помогает при метеоризме, запорах и коликах и, конечно же, тормозит процессы старения, продлевая молодость и повышая жизненный тонус нашего организма. Этот овощ может служить прекрасной профилактикой от простудных заболеваний.

Чеснок в основном используется в качестве острой приправы к различным блюдам: из рыбы, мяса, птицы, овощей и пр. Свой запах чеснок утрачивает при нагревании. Сырой чеснок даже в небольшом количестве может изменить вкус и аромат любого блюда, но вместе с тем обогатить многими полезными веществами. Этот овощ в продаже круглый год, поскольку выращивается на местных огородах и прекрасно хранится в течение долгой зимы в сухом и проветриваемом помещении.

При хроническом гастрите количество употребляемого в пищу чеснока должно зависеть от кислотности желудочного сока и других факторов, однако в любом случае нельзя злоупотреблять этим продуктом, поскольку даже здоровый желудок не всегда может справиться с большим его количеством, особенно в сыром виде. Продукты из ячменя и пшеницы помогают нейтрализовать его негативное действие, поэтому блюда, приготовленные в таком сочетании, помогут избавиться от дурных последствий и вместе с тем обогатят организм полезными целебными веществами, содержащимися в чесноке.

Шпинат

Шпинат обладает очень высокой концентрацией микроэлементов и минеральных веществ. Этот зеленый овощ в настоящее время выращивается практически во всех европейских странах, в том числе и на территории нашей страны, хотя, несмотря на высокую питательную ценность и несложную процедуру выращивания, этот овощ пока еще не настолько широко распространен. Наилучшими свойствами обладает местный овощ, выращенный в летний период в открытом грунте. Здоровые и свежие листья шпината отличаются насыщенным зеленым цветом.

Зимой в продаже присутствует тепличный или импортный шпинат, в процессе выращивания которого обычно используются удобрения. Поэтому, покупая шпинат в зимний период, не забывайте его промывать в проточной воде. Кроме того, этот овощ содержит высокий процент щавелевой кислоты, которая может привести к дефициту кальция в организме, а также противопоказана при повышенной кислотности желудочного сока. Большое количество микроэлементов, витаминов и минеральных веществ, содержащихся в овоще, также может привести к нежелательному результату, если, конечно, усиленно питаться только одним шпинатом. Биологически активные вещества могут вступить в конфликт, что ухудшит процесс переваривания пищевой массы. В целом же наш организм способен усвоить лишь определенное количество питательных и полезных веществ, все, что поступает в организм выше нормы, скорее вызовет обратное действие.

Не рекомендуется употреблять этот овощ чаще 2–3 раз в неделю. А при гастрите лучше свести содержание этого продукта в рационе питания к безопасному минимуму.

В зелени шпината содержится много каротина, провитамина А, который способствует укреплению слизистой оболочки организма. А также есть витамин Н, который поддерживает в норме уровень сахара в крови, способствует росту волос, ногтей, делает кожу здоровой и эластичной, благотворно влияет на мышечные клетки. Витамин РР важен для клеточной энергии, он улучшает работу сердца и укрепляет нервную систему. В шпинате также содержатся витамин С, токоферол, кальций, медь, железо, калий, магний, марганец и пр.

Рациональное употребление шпината в пищу поможет укрепить организм и повысить жизненный тонус. Биокомплекс этого овоща оказывает разностороннее терапевтическое действие на наш организм: укрепляет зубы, кости, иммунную систему, защищает слизистую всего организма, стимулирует синтез гормонов, повышает потенцию, успокаивает нервы, активизирует

углеводный обмен, помогает улучшить зрение, выводит из организма лишнюю воду, устраняет вялость желудка и помогает при запорах, а также приносит нам хорошее настроение.

Шпинат можно употреблять в виде свежего салата, в сочетании с другими овощами, его можно бланшировать в небольшом количестве воды в течение нескольких минут. Чтобы питательные и целебные вещества этого овоща лучше усвоились, можно добавить к блюду из шпината немного растительного масла.

Целебные ягоды и фрукты

Фрукты и ягоды, так же как и овощи, являются основными поставщиками витаминов и биологически активных веществ. Помимо этого, они оказывают лечебное, терапевтическое действие на наш организм, укрепляя иммунитет, способствуют излечению от многих заболеваний.

Абрикос

Это теплолюбивое плодовое дерево родом из теплых стран, но сегодня его выращивают в некоторых южных районах нашей страны.

Плоды абрикоса содержат много каротина, провитамина А, который является важной составляющей для поддержания иммунной системы нашего организма. Жители тех мест, где абрикос считается национальным лакомством, по статистическим данным, живут в среднем на 10 лет дольше именно потому, что ежедневно употребляют этот фрукт.

Импортные абрикосы в продаже бывают круглый год, но наиболее ценными в отношении их полезности и питательности считаются те, что дают урожай летом.

Из абрикосов можно приготовить свежие фруктовые салаты, соусы, десерты, варенье или употреблять в обычном виде, тщательно промыв предварительно в проточной воде, поскольку бархатистая кожица собирает достаточно грязи и пыли. После кулинарной температурной обработки эти фрукты теряют много витаминов, поэтому гораздо полезнее употреблять их свежими. Сушеный абрикос, или курага, тоже очень ценный продукт питания. В кураге содержится столько же полезных веществ, сколько и в свежих фруктах. Только, покупая курагу на рынке, нужно выбирать необработанную серой. Этот продукт, по сравнению с обычной курагой, будет выглядеть достаточно сухим и сморщенным. Чтобы курага легче усвоилась организмом, перед употреблением ее нужно замочить на несколько минут в теплой воде. Можно также слегка разогреть на слабом огне в апельсиновом соке. В размокшем виде курага лучше воспринимается желудком и быстрее переваривается.

Помимо каротина, в абрикосах содержатся витамины РР, B_5, B_9, С, а также растительный пигмент антоциан, который и придает фрукту золотистый оттенок. Содержание каротина в абрикосах покрывает дневную норму потребности нашего

организма в витамине А: в одном фрукте содержится примерно 834 МЕ каротина. В абрикосах много калия, важного для работы сердечной мышцы и пр., а также железа и меди, содержание которых в одном плоде составляет 20% и 10% соответственно.

Полезные вещества абрикоса оказывают следующее терапевтическое действие на наш организм: укрепляют сердечную мышцу, улучшают работу сердца, восстанавливают силы, защищают клетки от свободных радикалов, способствуют образованию новых клеток, улучшают состав крови, помогают при астме и повышенной сухости в горле и носоглотке, укрепляюще действуют на слизистую оболочку во всем организме. В целом прекрасно омолаживают наш организм и тормозят процессы старения.

В абрикосах достаточно много косточкового гликозида – амигдалина. Это вещество содержит синильную кислоту, поэтому ядовито. При хроническом гастрите следует употреблять абрикосы в умеренном количестве, а при поносе и других расстройствах лучше совсем исключить из рациона питания или есть понемногу.

Абрикосы могут сочетаться с различными продуктами: горохом, фасолью, картофелем, сыром и т. д.

Авокадо

Это плодовое дерево родом из Центральной Америки. Основные поставщики авокадо – Бразилия, Испания, Мексика, Греция, Израиль. В продаже этот экзотический фрукт бывает практически круглый год. В зависимости от сорта зеленый цвет авокадо преображается в различные варианты: от светло-зеленого до почти темного. Этот фрукт дозревает постепенно, превращаясь из жесткого в мягкий. Во время покупки нужно слегка нажать на плод пальцами, чтобы определить, насколько он мягок. Если кожица легко поддается, значит, авокадо пригоден для употребления в пищу. Фрукт нельзя долго хранить, поскольку он портится и, соответственно, утрачивает все свои замечательные качества.

Из авокадо можно приготовить свежий фруктовый салат, закуску, пасту, пюре, холодный и горячий суп, подать вместе с блюдом из морепродуктов, картофеля или к овощному блюду. Разрезанные пополам дольки авокадо можно начинять салатами, винегретами и пр. (предварительно, конечно, следует удалить косточку). Их можно употреблять в сыром виде или запеченными, в любом случае это будет вкусно и, главное, полезно. Помимо

этого, авокадо часто используют в косметических целях, поскольку в этом фрукте содержится много жиров. Из кашицы фрукта можно сделать маску для лица, которая позволит смягчить сухую кожу и разгладить морщинки.

В авокадо содержится 10–15% природных жиров (из них 3/4 в виде полиненасыщенных жирных кислот), много маногептулозы (разновидность сахара) и углеводов, которые способствуют понижению уровня сахара в крови. Имеются в достаточном количестве белки, минеральные вещества и витамины. Лецитин, содержащийся в авокадо, благотворно влияет на нервную систему, а медь необходима для выработки красных телец, витамин Е укрепляет и восстанавливает соединительную ткань и защищает клетки от свободных радикалов. Биокомплекс этого фрукта благотворно влияет на желудок: способствует выделению желудочной кислоты, что позволяет организму лучше усваивать белок.

В процессе приготовления необходимо сбрызнуть мякоть авокадо лимонным соком, поскольку под действием дневного света жирные кислоты очень быстро окисляются. Этот фрукт будет прекрасным дополнением к мясным и рыбным блюдам. При хроническом гастрите употребление этого фрукта должно быть умеренным, лучше его есть в запеченном виде.

Ананас

Ананас произрастает во всех теплых странах с тропическим климатом. В продаже этот экзотический фрукт бывает круглый год. Свежий ананас выбрать несложно: зеленые фрукты незрелые, для еды пригодны те, что имеют темный цвет наружной кожуры и источают сильный сладковатый аромат. Листья плода при этом должны быть зелеными и мягкими, но не высохшими. Ананасы можно хранить некоторое время при комнатной температуре. Во время кулинарной тепловой обработки (например, при консервации) плоды теряют до 60% полезных веществ и витаминов.

Употреблять ананас можно в свежем виде, нарезав дольками или круглыми ломтиками. Это прекрасный десерт, добавка к мороженому, коктейлю или фруктовому салату. Из него можно сварить желе, мармелад и т. п. Ананасом можно разнообразить также горячее или холодное блюдо из дичи. Он прекрасно дополняет куриный салат и служит компонентом фарша для начинки домашней птицы. Сок из свежего ананаса очень полезен и имеет специфический вкус, его также добавляют в различные

коктейли и напитки.

В Южной Америке сок этого плода с давних времен использовали для лечения морской болезни и при лихорадке, а в странах Карибского бассейна ананас считается одним из замечательнейших средств для повышения потенции.

В ананасе содержатся витамины B_{12}, H, E, а также 16 других полезных микроэлементов и минеральных веществ. Высокое содержание протелитического бромелена делает фрукт поистине целебным. Это вещество разрушает белковую оболочку бактерий в кишечнике и уничтожает паразитов, а также расщепляет пищевой белок на аминокислоты, что способствует снижению уровня жиров в крови. Бромелен – это смесь из трех расщепляющих белок ферментов: ананаса, экстранаса и бромелена. Это уникальное сочетание делает ананас незаменимым продуктом для нашего организма, поскольку позволяет усвоить белок с максимальной пользой.

Бромелен препятствует сгущению крови, улучшает кровообращение, очищает стенки кровеносных сосудов от вызывающих заболевание бляшек, тем самым является замечательным профилактическим средством против атеросклероза.

Фермент бромелена обладает противовоспалительным действием, он также блокирует синтез некоторых тканевых гормонов, которые являются причиной мышечных спазмов, тем самым помогают расслабить мышцы (по этой причине сок ананаса используют при менструальных судорогах).

Поскольку бромелен легко проникает и через кожу, то сок из ананаса используют в косметических целях. Это вещество помогает избавиться от пигментных пятен на коже и, кроме того, переносит с собой железо, цинк и медь, обогащая тем самым кровь полезными веществами, освежая и питая кожу.

В ананасе содержится марганец – минеральный элемент, который встречается в продуктах питания довольно редко. Между тем он необходим организму для обмена протеина и углеводов. Чтобы погасить дневную потребность организма в марганце, достаточно съесть 1 ломтик ананаса. В этом фрукте нет жиров и натрия, который связывает воду в организме, что также является очень ценным.

Итак, при помощи ананаса можно добиться следующих результатов: вывести из организма лишнюю воду; снять отеки; повысить действие белков; удалить пигментные пятна; разгрузить поджелудочную железу; нормализовать работу кишечника и желудка. Сок ананаса очень хорошо помогает при солнечных и тепловых ударах.

В незрелых ананасах содержится много кислоты, которая способна причинить вред зубам. Поэтому в таком виде ананасы употреблять строго запрещается, особенно при гастрите или язве желудка.

При хроническом гастрите этот плод рекомендуется употреблять только зрелым и в минимальном количестве, желательно после непродолжительной тепловой обработки.

Арбуз и дыня (бахчевые культуры)

Бахчевые культуры распространены во всех странах с теплым климатом. В нашей стране особенно известны астраханские арбузы и дыни. Существует много сортов этих бахчевых культур: полосатые и зеленые арбузы, касаба, хонейдо, дыни медовые и канталуп и др.

Эти крупные плоды содержат много витаминов – таких, как каротин, B_6, B_9, PP, C, а также железо, марганец и пр.

Каротин, попадая в наш организм, превращается под действием солей и ферментов в витамин А, который способствует омоложению тканей всего организма. Витамин А укрепляет слизистую оболочку, защищает от свободных радикалов, бактерий и вирусов. Биокомплекс бахчевых культур способствует укреплению и росту волос, костей, омолаживает кожу, стимулирует кислородный обмен в клетках, улучшает процесс кроветворения, выводит из организма токсины, защищает слизистую оболочку во всем теле, в частности слизистую желудка от грибков и бактерий.

Дыни очень сладкие и сочные, они способны утолить жажду, насытить организм сахаром и другими полезными веществами. В дынях много калия (в одной дыне канталуп содержится примерно 1600 мкг калия), есть натрий и жиры, которые регулируют кровяное давление.

В арбузах также очень много воды, благодаря которой полезные вещества лучше усваиваются организмом. Кроме того, вода выводит токсины из организма, прекрасно очищая почки, мочевой пузырь и мочевыводящие пути.

Арбузы и дыни в основном употребляют в свежем виде, хотя арбузы можно и засолить на зиму. Из них варят варенье, делают фруктовые салаты, соки. Дыню в Италии подают в качестве закуски вместе с холодным окороком. Она неплохо сочетается с сыром и служит прекрасной закуской к коктейлям и портвейнам.

У спелых арбузов должен быть сухой хвостик, спелость дыни определяют по цвету в зависимости от сорта и по мягкости у

основания ягоды. У перезрелой дыни через кожицу сочится сок. Конечно, в пищу употреблять следует спелые, но неперезрелые плоды.

При хроническом гастрите рекомендуется включать арбузы в рацион, а вот с дынями следует быть поаккуратнее, поскольку они могут вызвать расстройство желудка, спровоцировать понос.

Банан

Бананы – жители Африки и Южной Америки. В продаже эти импортные фрукты присутствуют круглый год, но, к сожалению, мы не имеем возможности попробовать все существующие сорта бананов —такие, как зеленоватые бананы маленького размера, которые по вкусу немного напоминают лимон, или толстые с красноватой мякотью, по вкусу похожие на апельсин. Эти сорта произрастают только в тропических районах Африки.

На рынке имеются в основном бананы привычного желтого цвета, одни из них покрупнее, другие более мелкие, но все они по вкусу схожи. Выбирать следует бананы насыщенного желтого цвета, в меру крепкие, но не жесткие, без бурых пятен и гнили. Недозрелые бананы зеленого цвета не источают характерный сладковатый аромат, они не содержат достаточного количества питательных веществ, поэтому их не стоит употреблять в пищу. Хотя, покупая недозрелые бананы, можно их оставить в прохладном месте до тех пор, пока они дозреют, а кожура приобретет интенсивный желтый цвет.

Бананы можно обжаривать, варить и тушить, есть сырыми, готовить из них фруктовые салаты, соки, подавать в качестве закуски или гарнира к различным блюдам. Наибольшую ценность представляют свежие бананы, съеденные в сыром виде. Именно в них содержится максимум всех полезных и питательных веществ.

Бананы богаты углеводами, витаминами, в них много калия, причем количество калия в одном банане может погасить дневную потребность нашего организма в этом элементе. В них практически нет натрия, который тянет воду и повышает давление. Это очень сытные фрукты, несмотря на то что калорийность бананов достаточно низкая (в одном банане среднего размера содержится столько же фибрина, сколько в 100 г белого пшеничного хлеба).

Биокомплекс банана способен понизить уровень холестерина в крови, укрепить нервную и иммунную системы, вывести из организма лишнюю воду и сбавить вес, вылечить слизистую оболочку желудка. Бананы хорошо помогают насытить организм

клетчаткой, избавиться от бессонницы, лечат от гипертонии.

При хроническом гастрите бананы рекомендуется включать в рацион питания.

Груша

Груша появилась на территории нашей страны достаточно давно. Это плодовое дерево родом из Азии предпочитает мягкий теплый климат, но дает неплохие урожаи и в условиях климата средней полосы России. Существуют различные сорта груши: одни (зимние) прекрасно хранятся в специальных условиях до весны, другие (летние) можно хранить лишь недолгое время и съедать или заготавливать буквально сразу же после сбора урожая.

Груши можно употреблять в сыром виде, готовить из них фруктовые салаты, десерты, соки, подавать в виде добавки к сыру (при хроническом гастрите рекомендуются неострые сорта сыра). Эти фрукты запекают, консервируют и фаршируют ими куриные, гусиные или утиные тушки (используя вместо привычных яблок). Выбор блюд, приготовленных с грушами, достаточно разнообразен, но при хроническом гастрите, конечно же, лучше выбирать те, что готовятся в щадящем режиме: без острых приправ, без жирного мяса, кислых продуктов, в запеченном или сыром виде.

В этом фрукте содержится много жидкости, которая позволяет организму лучше усвоить питательные вещества, растворенные в ней. В кожуре и мякоти груши содержится много витаминов, большое количество белкового компонента, есть минералы – весь этот замечательный набор полезных веществ находится в идеальном физиологическом соотношении. Здесь есть натрий, медь, цинк, калий, кальций и фосфор, благодаря которым такие тяжелые металлы, как ртуть, свинец, кадмий, связываются и выводятся из организма вместе с другими вредными веществами. Особенно много калия, который так важен для организма. В груше содержится высокий процент витамина B_9 и С. Имеются и так называемые нерастворимые волокна – грубый материал, активизирующий перистальтику кишечника.

Хранить груши следует в прохладном, затемненном месте недолгое время, иначе чувствительная к теплу фолиевая кислота быстро разрушится.

Груши способны утолить легкий голод, при этом нисколько не влияя на вес. В 100 г фрукта содержится 55,5 ккал, 13,8 г углеводов, 1,3 г клетчатки.

В терапевтическом отношении груши наибольшую пользу приносят нашему желудку и кишечнику. Они помогут связать и вывести из организма жиры и токсины, приведут в норму водный баланс. Биокомплекс этого фрукта стимулирует процесс кроветворения, выводит шлаки из организма, нормализует процесс пищеварения, устраняя различные нарушения. При вялости кишечника рекомендуется есть отруби, в которых содержатся грубые нерастворимые волокна. Те же волокна содержатся и в груше, но вместе с тем фрукт содержит и другие полезные вещества.

В пищу следует употреблять спелые груши. В переспелых фруктах с бурыми пятнами практически утрачены витамины и другие полезные вещества. В кожуре фрукта содержатся очень ценные жирные кислоты, поэтому есть грушу желательно вместе с кожурой. При хроническом гастрите следует соблюдать умеренность, переедание груши может привести к расстройству желудка, поносу и пр.

Грейпфрут

Субтропический плод грейпфрут содержит достаточно много кислоты, которая вредна людям, страдающим гастритом. Однако в умеренном количестве, 1–2 раза в неделю этот фрукт все-таки следует употреблять либо в виде сока, либо в сочетании с другими фруктами, в салате и т. п. Чрезмерное употребление грейпфрута может вызвать изжогу и кислую отрыжку, особенно у тех, кто к этому предрасположен.

В этом фрукте очень много витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (С), содержатся также биофлавоноиды (защитные вещества растения), которые повышают действие витамина С на наш организм в 20 раз. Достаточно много в грейпфруте витамина B_9, о значении которой для нашего организма уже неоднократно говорилось выше. В нем почти отсутствуют натрий и жиры, что тоже немаловажно. Благодаря этому фрукт хорошо влияет на сердце и работу кровеносных сосудов. Здесь есть также целительное растворимое волокно пектин, которое снижает уровень холестерина в крови. В соке грейпфрута этого волокна значительно меньше, чем в целом плоде, как и меньше биофлавоноидов, однако все витамины сохраняются.

Грейпфрут помогает при геморрое, судорогах, заболеваниях вен, является профилактическим средством против простудных и инфекционных заболеваний, помогает снизить вес. Его

биокомплекс участвует в клеточном обмене веществ и способствует росту клеток, укрепляет иммунитет, стимулирует выработку гормонов, выводит из кишечника токсины, нормализует желудочно-кишечную флору.

В пищу лучше употреблять розовый грейпфрут, который немного слаще других сортов. При хроническом гастрите можно добавлять сок грейпфрута в более мягкие для желудка напитки или блюда.

Ежевика

Сортов этого растения большое разнообразие. Родина ежевики – Северная Америка и Азия. В настоящее время она произрастает и на территории нашей страны, хотя преимущественно в диком виде. Окультуренное растение выращивают наподобие малины.

Наилучшими качествами, конечно, обладают ягоды, выращенные на собственном участке, однако можно употреблять ежевику, собранную в лесу, хотя по размерам она существенно уступает выращенной в саду. Это сезонное растение дает урожай один раз в год, но может долго храниться. В продаже всегда есть замороженные ягоды, которые практически не отличаются от свежих по вкусовым и питательным качествам. Недозрелые ягоды содержат значительно меньше питательных, целебных веществ и витаминов, поскольку растение еще не успевает их накопить.

В ягодах ежевики содержатся каротины, витамин С, биофлавоноиды, которые вместе с витамином С защищают гормон адреналин от окисления ферментами, содержащими медь, и, кроме того, связывают медь. В мякоти содержится очень много органических кислот, полезных для нашего организма. В листьях ежевики имеются эфирные масла, дубильные вещества, органические кислоты и витамин С. Из них делают чай, который хорошо помогает при различных заболеваниях и служит замечательным профилактическим средством против инфекционных и простудных заболеваний. Листья ежевики по той же причине включают во многие лекарственные сборы.

Из ягод делают сок, который в теплом виде прекрасно снимает хрипоту и лечит воспаленную слизистую рта и гортани. Ягоду можно сушить, готовить из нее мюсли и фруктовые салаты, начинки для пирогов и добавки к кашам, использовать в качестве украшения для праздничных тортов. Из ежевики получаются замечательные желе, мармелад, соки и салаты.

Ежевика помогает укрепить иммунную систему,

противостоять стрессам, действует как противовоспалительное средство, защищая слизистую оболочку, повышает функциональность желез внутренней секреции.

Земляника

Родина земляники – Европа. Это растение из семейства розовоцветных. Помимо лесных дикорастущих ягод, существует несколько сортов окультуренных растений с крупными плодами. Земляника созревает в летнее время года. В продаже бывает привозная тепличная ягода, питательные качества которой несколько уступают лесной.

Из земляники можно приготовить различные десерты, сварить варенье, добавить в любой фруктовый салат. Земляника хорошо сочетается также с творогом, взбитыми сливками и сыром.

В землянике содержатся катехины – дубильные вещества, которые оказывают противовоспалительное действие на наш организм. Они связывают в кишечнике вредные вещества (тяжелые металлы и пр.), стимулируют работу кишечника, помогают при поносе и метеоризме. В ней содержится большое количество витамина B_9, С, калия, марганца и некоторых других полезных веществ.

Достаточно много в землянике фруктовых кислот, которые оказывают тонизирующее действие и благотворно влияют на работу печени, желчного пузыря и другие органы. Земляника идеально подходит для лечения хронического запора, очищения организма от шлаков. Она укрепляет иммунитет, кости, ногти и волосы, нормализует обмен веществ, выводит из организма воду и понижает давление. Биокомплекс ягоды способствует процессу кроветворения и участвует в росте клеток, повышает потенцию и нормализует работу органов пищеварения.

Эту ягоду используют в косметических целях: делают маски для кожи лица и шеи. Маски оказывают разностороннее действие на кожу: питают, смягчают, тонизируют и освежают.

Спелую землянику необходимо либо сразу съесть, либо переработать, поскольку ягода долго не хранится. У некоторых людей земляника, вернее, содержащиеся в ней дубильные вещества могут вызвать аллергическую реакцию, при которой появляются зуд, кожные высыпания и покраснения. При проявлении этих признаков необходимо снизить употребление ягоды.

Инжир

Этот плод фигового дерева считается древнейшим целебным фруктом, о свойствах которого хорошо знали врачеватели Древнего Востока и Египта. Его рекомендовали в качестве профилактического средства против многих недугов.

Инжир имеет несколько подвидов и может расти как в виде плодового дерева, так и в виде кустарника. По цвету инжир бывает зеленым, коричневым и фиолетовым, темным и светлым. Но все сорта этого фрукта отличаются специфическим ароматом, очень вкусные и сладкие, как мед. Спелые свежие плоды должны быть плотными на ощупь, ароматными и неповрежденными.

В продаже этот фрукт бывает круглый год: в свежем виде только в сезон (урожай бывает 2–3 раза в год), в остальное время в консервированном или сушеном виде. Сушеный инжир используют для приготовления компотов, мюсли, восточных лакомств, фруктового хлеба. Из свежего инжира можно приготовить йогурт со сливками, добавить к творогу или свежему сыру. Этот фрукт используют в качестве закуски, добавляют в салаты и просто едят в натуральном виде.

Свежий инжир может храниться в течение 2 недель в холодильнике, сушеный – значительно дольше. В любом виде этот фрукт очень полезен, поскольку содержит большое количество ценных веществ. В инжире есть ферменты, которые стимулируют пищеварение, антибактерицидные вещества, клетчатка, а также 14 аминокислот, 14 минеральных веществ и 11 витаминов. Все эти компоненты находятся в идеальном соотношении, что благоприятно сказывается на их усвояемости организмом. Очень полезен для здоровья содержащийся в инжире пектин, а также сахар (глюкоза и фруктоза), который необходим для нервной системы и мозга. На сушеном инжире сверху образуется белый налет – это и есть глюкоза, только кристаллизовавшаяся. Инжир гораздо вкуснее, слаще и полезнее, чем конфеты и другие сладости.

Это очень сытный фрукт и вместе с тем низкокалорийный: чтобы утолить голод, достаточно съесть только 1 плод инжира, но даже если съесть гораздо больше, вес тела не увеличится. Щелочные компоненты инжира прекрасно нейтрализуют действие кислотных продуктов – таких, как мясо, мучные изделия, сладости и колбасы. Биокомплекс фрукта способствует образованию слизи, что помогает при запорах и метеоризме. Многочисленные зернышки инжира в кишечнике действуют как клетчатка, восстанавливая флору кишечника. На Востоке с помощью этого фрукта лечат даже зубную боль и выводят

бородавки. Первую лечат, нанеся на десну вокруг воспаленного зуба сок инжира, бородавки выводят с помощью молока из незрелого фрукта. В молоке некоторых сортов инжира содержится каучук, который также полезен для организма.

Инжир используют как мягкое слабительное, он регулирует пищеварительный процесс, снимает усталость и повышает работоспособность и настроение, помогает при стрессах, в целом повышает тонус всего организма.

При хроническом гастрите инжир следует употреблять в ограниченном количестве и лучше в свежем виде. Сушеные плоды перед употреблением следует замочить на несколько минут, чтобы они размякли и легче переварились.

Киви

В этом фрукте содержится наиболее высокий процент витамина С по сравнению с другими плодами. Родом это растение из Китая, где его называют китайским крыжовником. Сегодня киви выращивают во многих странах – таких, как Австралия, США, Чили, Израиль, а также в странах Южной Америки и, конечно же, в Китае. В продаже бывает круглый год. Спелые плоды на ощупь должны быть средней твердости, но не помятые. Незрелые киви кисловатые на вкус и несочные, в них содержится меньше полезных веществ.

Витамина С в киви содержится очень много: на 100 г веса плода приходится 100 мг аскорбиновой кислоты. Достаточно съесть один плод, чтобы погасить дневную потребность нашего организма в этом витамине. Кроме того, в киви содержится магний, который в сочетании с витамином С оказывает разностороннее терапевтическое действие на организм. Киви используют для лечения кровоточивости десен и пародонтоза. Это замечательное профилактическое средство против многих инфекционных и простудных заболеваний. Биокомплекс киви нейтрализует действие нитратов в организме, стимулирует работу сердечной мышцы, укрепляет сосуды и соединительные ткани, участвует в обмене веществ, способствует росту клеток и выработке гормонов. В целом киви помогает укреплять иммунитет человека, поэтому этот фрукт рекомендуется включать в рацион питания ежедневно.

Можно вычерпывать мякоть киви ложечкой или использовать в приготовлении салатов, десертов, мармелада, добавлять в мюсли и пр. Этим плодом можно украшать многие праздничные блюда.

Из-за высокого содержания витамина С и прочих веществ киви может вызвать аллергическую реакцию у людей с повышенной чувствительностью. При хроническом гастрите употребление киви должно быть ограничено.

Крыжовник

Крыжовник родом из Передней Азии, но его дикие родственники с давних времен произрастали в странах Средиземноморья и Южной Европы.

В продаже эта ягода бывает только в сезон, который длится 2–3 недели летом. Зеленый незрелый крыжовник можно использовать для приготовления мармелада, компота, киселя и прочих десертов.

В компот из крыжовника для улучшения вкуса можно добавить имбирь. Спелые ягоды полезнее есть в сыром виде, хотя их также тушат, варят, добавляют к жареной рыбе, сыру, творогу или делают йогурт со взбитыми сливками.

В крыжовнике содержатся каротин, витамины В6, Н, С, а также балластные вещества, кремний, марганец, магний, калий, цинк. Наибольшая концентрация полезных веществ находится в кожице ягоды, здесь также есть ненасыщенные жирные кислоты, которые позволяют организму быстрее переработать каротин. Кремний, содержащийся в крыжовнике, редко встречается в животной пище. Между тем этот элемент необходим нашему организму для укрепления сосудов. Крыжовник может помочь при слабых сосудах или судорогах мышц, достаточно в течение 1 недели ежедневно употреблять эту ягоду, и состояние существенно улучшится.

Крыжовник поможет организму избавиться от тяжелых металлов, улучшить усвоение белка, оздоровить кожу. Он действует как мочегонное, укрепляет сосуды и соединительную ткань, очищает кишечник, выводит из него шлаки.

При хроническом гастрите лучше покупать желтый, сладкий и более мягкий крыжовник, употреблять его следует в умеренном количестве.

Лимон

Это южное растение сегодня достаточно широко распространено, поскольку обладает широким спектром терапевтического воздействия на наш организм. В продаже этот

фрукт имеется круглый год. Выбирать следует плотные плоды средней величины с равномерно окрашенной в желтый цвет кожурой.

В лимоне имеется много витамина С. Эта довольно мягкая кислота не содержит компонентов, расщепляющих белок, но способствует выработке соляной кислоты и фермента пепсина в желудке, которые расщепляют белок. Это позволяет организму лучше усвоить белок и другие полезные вещества: кальций, железо.

Лимон с его высоким содержанием витамина С и биофлавоноидов обновляет соединительную ткань, улучшает зрение, укрепляет кровеносные сосуды, способствует росту волос и ногтей, улучшает иммунитет, активизирует обмен веществ, омолаживает организм, высвобождает жиры и стимулирует выработку желудочной кислоты.

Известный мореплаватель Джеймс Кук спас свою команду во время одной из экспедиций от цинги только благодаря лимону: он буквально заставлял свою команду есть этот фрукт ежедневно.

Лимон способствует быстрейшему заживлению ран, помогает при геморрое, варикозном расширении вен, кровоточивости десен и пародонтозе.

Из лимонов можно делать сок, использовать в салатах, как фруктовых, так и овощных, коктейлях, десертах, добавлять в различные блюда, в том числе и мясные, которые благодаря растительным кислотам быстрее перевариваются. Из лимонной кожуры делают эфирное масло.

При хроническом гастрите, особенно с повышенной кислотностью, употребление этого фрукта должно быть сведено к рациональному минимуму.

Манго

Родина этого плодового дерева – Восточная Индия. Сегодня манго выращивают во всех странах с субтропическим климатом: Азии, Африке, Южной и Центральной Америке и на Мадагаскаре. Существует множество сортов этого фрукта, которые различаются по величине и цвету. Есть плоды крупные, как дыня и небольшие, как персик; цвет плодов варьируется от зеленоватого до красного. По вкусовым качествам плоды различных сортов также различаются. У манго специфический аромат. Спелые фрукты должны быть плотными и в меру твердыми.

Из-за того что косточка плотно крепится к мякоти, бывает довольно сложно освободить фрукт от нее. Кожуру манго не едят.

Мякоть выбирают ложечкой или, счистив кожуру, нарезают манго небольшими кусочками. Из манго можно приготовить десерты, коктейли, мармелад, сок, использовать в качестве гарнира к различным блюдам, в том числе из риса. В Индии из манго варят вкусный джем с изюмом и специями.

В манго содержится много каротина, витамина Е и С, а также провитамина А, витамина РР и витаминов B_5, B_6. Помимо этого, в манго есть медь, магний, марганец, цинк и калий.

Биокомплекс манго укрепляет слизистую оболочку во всем организме, стимулирует гены в клеточном ядре и белковый фотосинтез во всем теле, активизирует гормоны, повышает остроту зрения. Этот плод помогает при куриной слепоте, снимает нервное напряжение, помогает при стрессах, повышает потенцию, служит прекрасным профилактическим средством против простудных и инфекционных заболеваний. Всего один плод манго поможет оживить обмен веществ, а ежедневное употребление избавит от бессонницы.

При хроническом гастрите употреблять манго следует в ограниченном количестве, поскольку в нем содержится много жирных кислот, которые чрезвычайно полезны для организма, но могут спровоцировать у страдающих гастритом (особенно с повышенной кислотностью) обострение болезни.

Можжевельник

Это растение из семейства кипарисовых родом из южных стран. В Греции, Испании и на юге Италии и Франции о лечебных свойствах можжевельника знали с давних времен. Их применяли для возбуждения аппетита, восстановления желудка и кишечника, для очищения печени и желчевыводящих путей. Можжевельник прекрасно помогает при поносе, действует как мочегонное средство.

Плоды этого вечнозеленого хвойного растения созревают осенью, в октябре месяце. На наших овощных рынках ягоды можжевельника не продаются, поэтому единственный способ их получить – собрать в лесу. Это не самое легкое занятие, поскольку можжевельник защищает свои ягоды колючками. Но можно расстелить под кустарником ткань и потрясти его, тогда спелые ягоды сами упадут к вашим ногам.

Ягоды можжевельника можно добавлять в различные блюда, их используют при копчении и солении в качестве пряности, в производстве спиртных напитков (в том числе и джина), добавляют в соус и овощные салаты. Ягоды можжевельника, а

также его листья, обладают сильным антибактериальным и антигрибковым действием и могут быть использованы в качестве натурального консерванта, продлевающего срок годности продукта. Во время копчения по той же причине используются веточки этого кустарника.

Можжевельник богат эфирными маслами, витаминами, особенно много в нем витамина С. В кожице этой ягоды присутствуют ненасыщенные кислоты, защитные смолы и другие полезные вещества. Именно защитные смолы действуют как бактерицидные средства.

Терапевтическое действие ягод можжевельника очень обширно: они убивают грибки в кишечнике, действуют как противоядие, выводят из организма лишнюю воду (действуют как мочегонное средство), активизируют клеточный обмен, способствуют выработке гормонов, снимают отечность, служат профилактикой против атеросклероза, омолаживают организм, укрепляя слизистую оболочку и ткани, поддерживают иммунитет. С помощью этих ягод можно очистить почки, мочевой пузырь и мочевыводящие пути.

При хроническом гастрите, а также при больных почках использование этих ягод должно быть ограниченным из-за содержащихся в них раздражающих веществ.

Малина

Родиной этого плодового кустарника была Юго-Восточная Европа, но сегодня это растение распространено во многих странах Европы, Азии и Америки. В продаже свежая малина бывает только в сезон. В течение года малину можно купить в замороженном виде, хотя после такой обработки ягода теряет не только свои питательные вещества, но и вкусовые качества.

В этой ягоде содержится много провитамина А, витамина Р, который является составляющей частью зрительного пурпура родопсина. Именно по этой причине в китайской медицине с помощью малины лечат заболевания глаз. Содержащиеся в малине органические кислоты действуют освежающе и тонизирующе.

Много в ягоде витамина С, Н, а также содержатся калий, марганец, фосфор, медь, магний, железо и кальций. Находясь в прекрасном сбалансированном соотношении, все эти вещества оказывают благотворное терапевтическое действие на наш организм. Они помогают при глазных болезнях, улучшают зрение, способствуют росту волос и ногтей, омолаживают кожу, снимают

кровоточивость десен и помогают при кровотечении из носа, снимают воспаление почек и мочевого пузыря, устраняют запоры.

Из малины делают питательные маски для кожи лица, что позволяет ей вернуть свежесть и эластичность.

Малину употребляют в свежем виде сразу после сбора или немедленно перерабатывают, поскольку эта ягода долго не хранится. Из ягоды варят варенье, делают соусы, шербет, мороженое, йогурт. Смешивают с творогом, добавляют в каши (например, рисовую), фруктовые салаты, а иногда по желанию и в овощные блюда. Очень полезен малиновый сок, который по содержанию витамина С и прочих полезных веществ не уступает напиткам из цитрусовых растений.

При хроническом гастрите следует употреблять ягоду в умеренном количестве, особенно при поносах.

Папайя

Это растение встречается в теплых регионах Центральной и Южной Америки, в Юго-Восточной Азии и Африке. Плоды папайи могут быть желто-зеленого, желтого или оранжевого цвета в зависимости от сорта. Все они имеют характерную продолговато-овальную форму и достигают в весе 5–7 кг.

В продаже эти плоды бывают круглый год. Безусловно, покупать нужно спелую папайю, у которой должны быть в меру мягкая корочка и сладковатый аромат. У залежавшихся плодов запах становится немного резковатым и на ощупь они довольно рыхлые.

В млечном соке и кожуре папайи содержатся ферменты, состоящие из таких компонентов, как химопапаин, папайялизоцин, папаин и др. Мякоть этого плода богата провитамином А, B_5, С, а также другими полезными веществами. Ферменты папайи являются, пожалуй, наиболее важными среди прочих компонентов, поскольку очень благотворно влияют на наш организм. Они стимулируют деятельность организма на клеточном уровне, способствуют белковому обмену, уничтожают белковые отходы. Ферменты вкупе с витаминами оказывают терапевтическое действие после ежедневного употребления этого плода в пищу уже на 5-й день.

Этот плод помогает при болезнях, связанных с плохим усвоением белка, устраняет дефицит этого вещества в организме, стабилизирует работу желудочно-кишечного тракта, укрепляет мышцы сердца и благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует выработке гормонов, повышает либидо,

стимулирует выработку пищеварительных ферментов, укрепляет иммунитет и возвращает силу и бодрость.

Папайю можно использовать для приготовления закусок, бутербродов (с сыром), фруктовых салатов, десертов. Плоды папайи долго не хранятся, а разрезанный плод нужно съесть как можно быстрее. Семена этого плода не едят. Очень полезен сок из папайи. Десерт в виде ломтика этого плода поможет лучше усвоиться той пище, которая была съедена ранее.

При хроническом гастрите рекомендуется употреблять плод в умеренном количестве, лучше всего на десерт.

Персик

Персиковое дерево родом из Китая. В Европу это растение привезли римляне, которые позаимствовали его у персов. Сегодня персики выращивают во многих теплых странах Южной Америки, в Новой Зеландии, а также в США. И хотя сезон созревания персиков – июль-август, в продаже они бывают круглый год. Покупать следует спелые плоды, которые обладают приятным нежным ароматом, достаточно мягкой плотью без зеленых и бурых пятен. В зависимости от сорта персики могут быть зеленовато-желтого, желтого, ярко-красного цвета, но все они обязательно покрыты кожицей с мягким пушком.

Наиболее питательны и полезны сезонные персики в свежем виде. Консервированные персики, пройдя кулинарную обработку, утрачивают большую часть своих питательных и полезных веществ и витаминов.

Персики содержат много каротина, витамин РР, магний, цинк и селен, а также калий и немного натрия. Биокомплекс персика помогает при малокровии, депрессии, укрепляет иммунитет, соединительные ткани, сердечно-сосудистую систему, защищает клетки от свободных радикалов, выводит из организма воду, удаляет отечность, оказывает оздоровительное действие на кишечник: стимулирует перистальтику кишечника, улучшает пищеварение, устраняет запоры.

Эти плоды лучше употреблять в свежем виде, удалив только косточку и почистив кожицу, в которую набивается пыль. Из персиков можно делать фруктовые салаты, компоты, добавлять в мюсли и молочный рис, мороженое и даже в тесто для выпечки. Персики хорошо сочетаются с мясом дичи.

Косточка персика содержит синильную кислоту, поэтому не стоит употреблять те плоды, у которых косточка по той или иной причине раскололась. При хроническом гастрите употребление

этого плода должно быть умеренным.

Слива

Это теплолюбивое растение распространено сегодня по всей Центральной Европе, в том числе выращивается и на территории нашей страны, хотя изначально встречалось только в Передней Азии и Юго-Восточной Европе. В древние времена целебным считалась только смола этого дерева, которую использовали в лечебных целях. Сегодня для медицинских целей широко применяют плоды сливы.

Свежие сливы в продаже бывают круглый год, однако питательной ценностью обладают только сезонные плоды. Урожай местной сливы обычно приходится на конец лета. Сливы в зависимости от сорта бывают красными, желтыми и синими. Спелыми считаются в меру мягкие плоды с интенсивным цветом, соответствующим данному сорту.

В сливе содержатся все витамины группы В, а также цинк, медь и балластные вещества. В кожице плода отмечается высокое содержание ненасыщенных жирных кислот. Сочная мякоть сливы богата фруктозой (фруктовым сахаром), который благотворно влияет на нервную систему и мозг. Биокомплекс сливы улучшает углеводный обмен, работу нервной системы, способствует концентрации внимания, помогает при стрессах, усиливает защиту клеточной мембраны, очищает кишечник, укрепляет сердечную мышцу и повышает иммунитет. Сливу можно употреблять в пищу для лечения колитов, язвы желудка, а также гастритов, поскольку она способствует снижению уровня кислотности в желудочном соке. Сливовая диета помогает избавиться от лишнего веса и депрессии, очищает желудочно-кишечный тракт от шлаков.

Сливу можно употреблять в свежем виде, делать компоты, муссы, варенья, повидло, фруктовые салаты, запекать, добавлять в мюсли и каши. Этот плод прекрасно сочетается с мясными блюдами.

Сливы долго не хранятся, поэтому их нужно как можно быстрее съесть или переработать. Ядрышки сливы содержат синильную кислоту, поэтому их обязательно следует удалять перед кулинарной переработкой. При сахарном диабете сливу не рекомендуется употреблять, поскольку в ее мякоти содержится достаточно много углеводов, состоящих преимущественно из глюкозы.

Смородина

Это кустарниковое растение родом из Азии сегодня широко распространено во многих странах Европы. Существует множество сортов этой ягоды – более 50. Все они различаются по цвету и вкусовым качествам. В нашем климате выращивают преимущественно черную, белую и красную смородину. Черные ягоды обладают винным ароматом, у них толстая кожица и высокое содержание витамина С. У красной смородины кожица потоньше и вкусовые качества понежнее, но по сравнению с черной она содержит немного меньше полезных веществ. В продаже смородина бывает в основном в сезон, а созревает с июня по август (в зависимости от региона).

Помимо полезного для нашего организма витамина С, в смородине содержатся каротин, витамин Р, который способствует укреплению стенок сосудов, РР, B_5, калий, марганец, магний, железо и кальций. В мякоти ягоды много свободной органической яблочной кислоты, а также есть сильные фитонциды, которые убивают вирусы (в том числе вирус гриппа) и бактерии. Тем самым благодаря смородине можно устранить процессы гниения в кишечнике, которые бывают вызваны колониями этих бактерий. Черная смородина благотворно влияет на процесс кроветворения, стимулирует отделение желчи, разгружает печень, помогает при нарушении обмена веществ, язве желудка и гастрите.

Биокомплекс смородины защищает клетки от свободных радикалов, слизистую оболочку во всем организме, укрепляет иммунную систему и улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Употреблять смородину лучше в свежем виде, ее можно добавлять в фруктовые салаты, мюсли, каши, к мясным блюдам, использовать в качестве украшения для праздничных блюд и тортов. Правильно приготовленное варенье из черной смородины прекрасно сохраняет большую часть полезных веществ этой ягоды.

Сок черной смородины помогает при кашле, снимает хрипоту, лечит простудные заболевания. Соком рекомендуется полоскать горло или пить в разбавленном виде с водой (1 : 1).

Из этой ягоды можно также делать питательные, тонизирующие маски для кожи лица и шеи.

Черника

Это кустарниковое растение распространилось по всей

европейской территории из Азии. Созревают ягоды черники в июле, поэтому свежую ягоду можно найти в продаже только в это время. Замороженная черника бывает в продаже круглый год. Спелая черника должна быть крепкой и сухой, наибольшую питательную ценность представляют ягоды, выращенные на собственном участке или собранные в лесу, где они не подвергались химической обработке.

В чернике много каротина, витамина С, дубильного вещества танина, марганца и фитонцидов, которые оказывают бактерицидное действие на организм человека. Красящие вещества, содержащиеся в чернике, подавляют активность бактерий. Растительный пигмент антоциан как раз и является красящим веществом. Он прекрасно защищает клетки нашего организма.

Листья черники используются в лечебных целях. Их собирают в то же время, когда снимают урожай ягоды. Листья высушивают естественным путем в затемненном месте, а затем заваривают из них чай. Этот напиток прекрасно помогает при поносах и желудочных заболеваниях. Кроме того, настой из листьев черники можно использовать и в косметических целях (например, против перхоти).

Черника помогает при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, поскольку оказывает противовоспалительное и дезинфицирующее действие. Она устраняет поносы, метеоризм и некоторые другие нарушения, связанные с процессами брожения в кишечнике. Биокомплекс ягоды усиливает мочевыделение, выводит из организма воду, токсины, снижает уровень холестерина и жиров в крови, защищает клетки от свободных радикалов, укрепляет слизистую во всем организме, повышает иммунитет, улучшает зрение, помогает при анемии. Попадая в кровь, биологически активные вещества омолаживают клетки и тем самым тормозят процессы старения во всем организме.

Чернику нельзя долго хранить, ее нужно либо съесть, либо переработать. Из ягоды готовят соки, добавляют в салаты, холодные закуски, делают из нее начинки для пирогов. Свежую чернику можно заморозить на зиму или засушить, а в зимний период использовать как вяжущее и укрепляющее средство для кишечника.

Шиповник

Этот кустарник родом из Азии, откуда он распространился сначала в страны Южной Европы, а затем по всему миру. Древние

греки называли это растение даром богов и высоко ценили его лечебные свойства. Шиповник – отдаленный родственник розы. Это колючее кустарниковое растение имеет белые нежные цветочки, источающие приятный аромат, поэтому в садовом хозяйстве его часто используют для создания живых изгородей. Существует несколько разновидностей этого растения. Плоды в зависимости от сорта могут быть ярко-красными или желтыми, оранжевыми и т. д. Первые два сорта считаются наиболее полезными в плане их лечебных свойств.

Ягоды этого кустарника всегда можно купить на рынке и даже в аптеке или собрать самостоятельно в лесу. Собирают ягоды осенью, когда они приобретают насыщенный красно-оранжевый цвет (неспелые плоды бледно-оранжевого цвета с зеленью по краям). Шиповник прекрасно хранится в течение всей зимы, не утрачивая своих целебных свойств. Его можно сушить целиком или разрезав каждую ягоду пополам и удалив зернышки.

В шиповнике содержится много витаминов: С, Е, B_1, Р, провитамина А, а также кальций и железо. Сочетание рутина, кальция и аскорбиновой кислоты в шиповнике находится в идеальном физиологическом соотношении, что позволяет использовать плод как лечебное средство против многих заболеваний, в том числе при кровоточивости десен, пародонтозе. Биологически активные вещества шиповника стимулируют работу щитовидной железы, гипофиза, надпочечников и др. Они укрепляют сосуды и вены, помогают при судорогах, улучшают снабжение клеток кислородом, помогают при стрессах, усиливают остроту мысли, повышают потенцию и либидо. Шиповник является замечательным профилактическим средством против простудных и инфекционных заболеваний, укрепляет зубы и десны, повышает иммунитет.

Из шиповника можно сделать мармелад, сок, десерты, настои. Зерна используются для заваривания целебного чая. Такой чай, особенно если к зернам шиповника добавляют липовый цвет, способен защитить организм от вируса гриппа, поэтому в межсезонье медики рекомендуют в профилактических целях пить чай из шиповника ежедневно. В народной медицине для приготовления настоя используют шиповник целиком вместе с семенами.

Яблоки

Родина яблони – Центральная Азия. Сегодня это дерево у нас растет буквально повсюду, даже в северных районах.

Удивительно, но мы настолько привыкли к белому цвету яблонь весной и спелым ароматным яблокам в августе и сентябре, что считаем это плодоносящее дерево национальным символом, как и нежную березку.

Бывают разные сорта яблок: летние и зимние. Летние долго не хранятся, поэтому их следует употребить в течение нескольких недель. Зимние же могут храниться в соответствующих условиях в течение всей зимы и весны, вплоть до сбора нового урожая. В продаже яблоки бывают круглый год, причем можно купить импортные и местные сорта – выбор достаточно большой. Свежие плоды должны быть средней твердости с тугой кожицей, насыщенного цвета, который характерен для определенного сорта. Сморщенная кожица яблок будет свидетельствовать о нарушении режима их хранения. В недозрелых яблоках высокая концентрация железа, их можно употреблять (конечно, в разумных пределах) при анемии.

В яблоках много воды, пищевых волокон, витаминов, микроэлементов. Очень высокая концентрация витамина С, много растворимого волокна пектина, который снижает уровень холестерина и жиров в крови. Есть маликовые и тартариновые кислоты, которые защищают слизистую кишечника от бактерий и вредных ферментов. Содержащиеся в яблоках фитонциды действуют как противовоспалительное средство, помогают при многих инфекционных заболеваниях.

В этом удивительном фрукте содержатся также органические кислоты – такие, как винная, яблочная, лимонная и пр. В сочетании с пектинами и дубильными веществами эти кислоты препятствуют процессу брожения в кишечнике, способствуют восстановлению нормальной флоры и улучшают работу этого пищеварительного органа. Калий, магний, железо, фосфор, кальций в сочетании с дубильными веществами действуют как профилактическое средство против образования камней в мочевом пузыре и препятствуют отложению солей. Поскольку калия в яблоках больше, чем натрия, фрукты можно использовать для снятия отеков, поскольку калий способствует выводу из организма лишней воды.

Яблоки помогают при гипертонии, укрепляют работу сердечно-сосудистой системы, десны и сосуды, стабилизируют уровень сахара в крови, очищают кишечник и в целом повышают иммунитет. Это лучшее природное лекарство, пробуждающее в организме защитные функции. Очень много ценных веществ содержится в кожуре фрукта. Яблоки рекомендуют при малокровии, после болезни. Даже в процессе механического пережевывания яблочной мякоти происходит лечебный процесс:

во-первых, мягкий массаж десен, во-вторых, их дезинфекция, в-третьих, зубы очищаются от налета и зубного камня. В целом яблоки помогают содержать полость рта в идеальном порядке, недаром в былые времена за неимением более действенных средств их использовали для чистки зубов.

Во многих народных преданиях, легендах и сказках часто упоминаются эти удивительные плоды: это и «молодильные яблоки», и «плод раздора», и волшебная яблоня в сказке «Гуси-лебеди», и, конечно же, яблоко, предложенное искусителем Еве. Значимость этого фрукта в современном мире не столь высока и его свойства далеко не волшебного характера, однако яблоки можно по праву назвать хранителями нашего здоровья. Британцы считают, что если ежедневно съедать хотя бы по одному яблоку, то никакие врачи не понадобятся.

Яблоки можно есть в их обычном виде, только тщательно помыв перед употреблением, можно нарезать кусочками, запечь или потушить, законсервировать, сделать сушеные или моченые яблоки, которые прекрасно будут храниться зимой. Их можно добавить в салат (как фруктовый, так и овощной), мюсли, кашу, сочетать с мясным блюдом, с блюдом из дичи, сделать из яблок сок, компот, кисель и еще несметное множество других блюд, лакомств и деликатесов.

При кулинарной обработке яблоки теряют около 70% всех полезных веществ и витаминов, поэтому полезнее их употреблять в свежем виде. При хроническом гастрите употребление яблок должно быть немного меньше того количества, которое входит в рацион здорового человека.

Целебные растения и травы

Среди множества средств, которые используют для лечения хронического гастрита (как и многих других заболеваний), значительное место занимают лекарственные травы и растения. Этот метод терапии (фитотерапия) основан на многолетнем народном опыте и неоднократно доказывал свою эффективность. Растения являются природным материалом, поэтому в отдельных случаях оказывают большую пользу, чем синтетические препараты. Они практически не имеют побочного действия. Курс применения лекарственных настоев и отваров может быть растянут на 1–2 месяца или более в зависимости от формы заболеваний и пр. Однако результат может быть значительно выше, чем после традиционной терапии с применением синтетических препаратов. Закрепить достигнутые результаты можно будет теми же средствами, периодически применяя курс фитотерапии в профилактических целях.

Существует множество трав и растений, которые являются носителями целебных свойств, поскольку содержат полезные для нашего организма вещества и витамины. При лечении хронического гастрита используют не только те растения, которые помогают при данном заболевании, но и те, что действуют успокоительно на нервную систему. Ведь нередко причиной гастритов бывают стрессы, нервное напряжение и усталость.

Аир болотный

Народные названия этого растения: трость благовонная, лепеха, явер, тарская трава и пр. У аира мелкие цветки зеленовато-желтого цвета собраны в початок. Это растение часто путают с ирисом болотным, но у последнего крупные цветки желтого цвета. Аир обладает резким ароматом и горьковатым вкусом.

Собирают коренья аира ранней весной или поздней осенью. С корневища снимают кору, нарезают продольными веточками и сушат. Высушенные коренья в дальнейшем используют для приготовления отваров и настоев.

Растение помогает при нарушенном пищеварении, коликах, ахилии (отсутствие секреции желудочного сока), поносах, изжоге. Горячий настой корня аира способствует повышению аппетита. Его можно также использовать для полоскания рта: настой

дезинфицирует полость рта и устраняет неприятный запах. Для лечения гастрита корень аира используют в настоях в сочетании с другими целебными растениями. Противопоказания: повышенная желудочная секреция.

Алтей лекарственный

Используют высушенные корни двухлетнего растения, с которых перед сушкой снимают кору. В корнях алтея содержится слизистое вещество, которое оказывает смягчающее и болеутоляющее действие при воспалении слизистых оболочек, в том числе и желудка. Помогает при поносах, дизентерии и гастрите. Холодные компрессы из настоя алтея можно использовать для снятия воспаления глаз и кожи.

Алоэ

Это лекарственное растение используется в народной медицине с древних времен. О его целебных свойствах знали в Древнем Египте и Греции, где использовали сок алоэ, настои и мази, изготовленные на его основе, для лечения многих заболеваний. Применяли как наружное средство и готовили различные препараты для приема внутрь. В фитотерапии используют листья алоэ древовидного и его сок аптечного и домашнего приготовления. Сок алоэ обладает тонизирующим и дезинфицирующим свойством, способствует заживлению ран. Полезен при запорах, заболеваниях желудка и кишечника. Этот сок можно даже принимать в чистом виде по 1 чайной ложке за 20 минут до еды. Продолжительность курса лечения: 2–4 недели в зависимости от формы заболевания. Листья алоэ лучше использовать в свежем виде. Для лечения хронического гастрита листья или сок сочетают с другими лечебными травами.

Противопоказания: геморрой, цистит, маточное кровотечение, заболевания печени и желчного пузыря, беременность.

Валериана лекарственная

В народе эту траву называют кошачьей или ладаницей. Эта трава действует на нервы успокаивающе, а также обладает противоспазматическими и противосудорожными свойствами.

Используют корень растения, из которого делают настои, отвары, лекарственные препараты. Иногда растение путают с ядовитым болиголовом пятнистым. Эти растения очень похожи по внешнему виду. Однако у валерианы соцветие щиток и цветки розоватого оттенка, болиголов же цветет белыми цветками и его соцветие в виде зонтика. Кроме того, болиголов, если его размять в пальцах, источает резкий и неприятный запах.

Валериана входит в состав успокоительных, ветрогонных и желудочных чаев. Кроме того, валериана прекрасно помогает при заболевании щитовидной железы. При лечении отваром из валерианы следует быть очень осторожным: слишком большие дозы действуют возбуждающе на центральную нервную систему (особенно на сосудодвигательный и дыхательный центры). Не рекомендуется также длительное употребление валерианы, поскольку происходит нарушение в работе желудочно-кишечного тракта. При лечении хронического гастрита используют как аптечные настойки валерианы, так и домашнего приготовления. Это средство часто добавляют в смеси из других целебных трав, чтобы усилить действие полезных веществ.

Вахта трехлистная

В народе это растение именуют трилистником водяным или женским жабником. Существуют и другие, более экзотические названия этого растения – поносная трава, чахоточная, золотушная, которые указывают на лечебные свойства вахты трехлистной. На самом деле настоями и отварами этой травы можно вылечить такие заболевания, как водянка, ревматизм, подагра, диатез. Она прекрасно справляется с язвами на коже, простудными заболеваниями и стимулирует кроветворение. В вахте содержатся горькие вещества, которые усиливают желудочно-кишечную секрецию, повышая тем самым аппетит и нормализуя процесс переваривания пищи. Из листьев готовят настои, которые действуют как антисептик и способствуют заживлению ран. Успокоительные, аппетитные и желчегонные чаи тоже содержат в своем составе эту траву.

Волчец кудрявый

В лечебных целях используют листья и верхнюю часть растения: стебель с цветочными корзинками. Настои и отвары из травы помогают при запорах, метеоризме, скоплении газов,

желудочных и кишечных язвах, а также при заболеваниях печени. Кроме того, волчец используют и при фитотерапии малокровия, воспаления дыхательных путей. Это растение входит в состав многих сборов. Следует соблюдать осторожность, поскольку в больших количествах волчец может вызвать тошноту и рвоту. Людям с больными почками эту траву принимать нельзя.

Противопоказания: заболевания почек.

Зверобой продырявленный

Народные названия этой травы, помимо основного, следующие: семибратная кровь, богородицыны слезы, кровавник, хворобой. Действительно, эта трава оказывает замечательное терапевтическое действие на наш организм. Используют верхнюю часть растения без нижних одеревеневших стеблей. Из зверобоя готовят настои и отвары, которые оказывают противовоспалительное и вяжущее действие.

Зверобой помогает при заболеваниях органов пищеварения – таких, как поносы, гастриты, язвенная болезнь и энтериты. Рекомендуют принимать настои зверобоя и при заболеваниях почек, печени и желчного пузыря. Эта трава помогает при головной боли, ревматизме, диатезе, туберкулезе, геморрое, подагре.

Масло зверобоя используют для лечения язв и ран на коже, ожогов и пролежней, а также принимают внутрь при язвенной болезни и некоторых формах хронического гастрита. В аптеке продается готовый препарат, который предназначен для смазывания десен и полоскания рта. Можно приготовить это масло и в домашних условиях. Для этого потребуется 10 г свежих цветков зверобоя и 100 г растительного масла. Настой выдерживают 2 недели, время от времени взбалтывая. В конечном итоге масло должно приобрести кроваво-красный цвет. Можно также приготовить другое средство из цветков зверобоя (1 часть) с добавлением вина (1 часть) и растительного масла (2 части). Настой выдерживают 3 дня, затем вино следует выпарить, поставив настой на водяную баню.

Крапива двудомная и жгучая

Для настоев и отваров используют листья крапивы. Фитотерапия с крапивой применяется для лечения многих заболеваний: при малокровии, атеросклерозе, ревматизме,

заболевании желчных путей и печени, геморрое. Крапива действует как кровоостанавливающее средство, поэтому ее используют при легочных, почечных, маточных и кишечных кровотечениях. Настои растения принимают во время лечения различных нарушений работы желудочно-кишечного тракта: при запорах, поносах, метеоризме. Крапивные настои принимают внутрь, употребляют наружно, например для споласкивания волос во время их мытья (крапива восстанавливает волосы, устраняет перхоть и придает волосам блеск). В банях издавна было принято париться в лечебных целях с крапивным веником.

Противопоказания: гипертония, повышенная свертываемость крови.

Крушина слабительная (жостер)

Используют спелые плоды, которые имеют черный цвет. Из них готовят настои. Крушина помогает при хронических запорах, а также при атонии кишечника. В профилактических целях рекомендуют употреблять ягоды крушины в свежем виде ежедневно натощак по 10 штук. Настои можно разбавлять медом, который действует успокоительно, и принимать на ночь.

Календула лекарственная (ноготки)

В лечебных целях используют цветочные корзинки. Из календулы готовят настои и отвары. Эта трава оказывает разностороннее терапевтическое действие на наш организм: способствует заживлению ран, воспалений, фурункулезов, помогает при ангине, стоматите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевании печени и желчного пузыря, и даже в качестве профилактического средства против рака. Настои календулы принимают наружно и внутрь. Из нее готовят также мази, которые лечат ожоги, порезы и пролежни.

При хроническом гастрите используют настои травы в чистом виде или в сочетании с другими растениями. В аптеке продаются спиртовые настойки, поэтому лучше приготовить настой календулы в домашних условиях, используя одну лишь воду. Для этого понадобится 1 чайная ложка травы и 200 мл воды (кипятка), настой выдерживают несколько часов, затем процеживают и используют. Этот настой можно использовать также и как желчегонное средство, принимая 2–3 раза в день по 15 капель.

Мята перечная

Из листьев мяты, которые собирают незадолго до цветения, делают настои и отвары. Мята действует как обезболивающее средство на окончания осязательных нервов, обладает противовоспалительным свойством, усиливает секрецию желудка, тем самым возбуждая аппетит. Настои помогают при желудочно-кишечных расстройствах, скоплении газов, тошноте и рвоте. Мята действует как желчегонное средство, снимает головную боль и успокаивает нервы, помогает снять головную боль. Даже простое полоскание рта поможет продезинфицировать слизистую и устранить неприятный запах.

Мелисса лекарственная

Для настоев и отваров используют наземную часть растения без одеревеневших стеблей. Это прекрасное болеутоляющее и спазмолитическое средство. Помогает при головных болях, тошноте и рвоте, успокаивает нервы, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, возбуждает аппетит. Это растение обычно рекомендуют при мигрени, бессоннице, импотенции, кожных сыпях и хроническом гастрите. Наружные припарки помогают избавиться от фурункулов и других кожных воспалений.

Подорожник большой

Настои из листьев подорожника рекомендуют в качестве болеутоляющего, отхаркивающего, противовоспалительного средства. В аптеках листья подорожника продаются в виде брикетов, из которых делают настои на воде. Продается также сок подорожника, который помогает при гастрите с нулевой кислотностью, при хронических колитах. Подорожник с давних времен использовали для лечения ран, ссадин, синяков, отеков, фурункулов, укусов, просто прикладывая к травмированному месту лист этого растения или сделанную из него кашицу.

Полынь обыкновенная

Из этого растения делают горячие и холодные настои и отвары. Используют наземную часть полыни. Трава действует

успокоительно, снимает спазмы, помогает при бессоннице, нервных припадках, эпилепсии, зубной боли. Избавляет организм от кишечных паразитов, возбуждает аппетит, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. В аптеке продают спиртовую настойку полыни, которую принимают внутрь 3 раза в день по 15 капель. При хроническом гастрите рекомендуется использовать настой полыни на воде.

Противопоказания: беременность, язвенная болезнь. Передозировка приводит к галлюцинациям и судорогам.

Ромашка аптечная

Это одно из лучших средств народной медицины, поскольку действие ромашки аптечной на организм довольно разностороннее и без побочных явлений. Настой из цветков ромашки помогает при хроническом гастрите и при любых других воспалениях слизистой желудка, а также при язвенной болезни.

Является ветрогонным, противовоспалительным и спазмолитическим средством. Оказывает лечебное действие на почки, печень, мочевой и желчный пузыри, помогает при неврозах, судорогах, бессоннице и др.

Полоскание рта настоем ромашки позволит избавиться от простудного заболевания и снять хрипоту, наружное применение в виде компрессов или припарок поможет при кожных воспалениях. Очень полезны ванночки для ног с настоем ромашки, которые устраняют потливость и снимают усталость.

В аптеке продается экстракт ромашки, который можно использовать для полосканий, компрессов, клизм, спринцеваний, а также разбавлять с водой и принимать внутрь, как и настой.

Тысячелистник

Из него делают горячие настои для приема внутрь. Используют корзиночки соцветий и верхнюю часть стебля с листьями. Настой обладает вяжущим, противовоспалительным, желчегонным и кровоостанавливающим свойством. Помогает при нарушениях пищеварения, поносах, желудочных коликах, геморрое. Это лекарственное средство повышает аппетит. Настой, приготовленный из листьев и цветков, помогает при лечении селезенки. Наружное применение помогает избавиться от кожных воспалений. Настоем тысячелистника можно полоскать рот при стоматите и воспалении десен.

Тимьян ползучий

В народе это растение называют чабрецом, мухопадом, богородской травой и т. д. Траву тимьяна используют для приготовления настоя, отвара, экстракта. Действует как отхаркивающее при простудных и инфекционных заболеваниях, применяется также как болеутоляющее при невритах и радикулитах. Помогает при бронхите, туберкулезе легких, одышке, зубной боли, бессоннице, является эффективным противоглистным средством. Дезинфицирует слизистую во всем теле, в том числе и желудка. С помощью компрессов снимают воспаление глаз, полощут рот для устранения воспалений и неприятного запаха. Настоем тимьяна можно промывать волосы, причем после этого не только исчезает перхоть, но и проходит головная боль, поскольку целебные вещества тимьяна достаточно легко проникают через кожу.

Чистотел

Народные названия этого растения – чистоплот, ласточкина трава, бородавочник и др. Последнее, видимо, произошло от того, что чистотел, как никакое другое лекарственное растение, помогает избавиться от бородавок. Растение используют для приготовления отвара, настоя, экстракта. Млечный сок чистотела обладает болеутоляющим, спазмолитическим и противовоспалительным действием. Лекарственное средство, приготовленное на основе чистотела и в сочетании с другими травами, применяют внутрь для лечения болезней печени, желчного пузыря, колитов и гастритов. Наружные средства используют для лечения различных кожных заболеваний.

У некоторых людей это растение может вызвать аллергическую реакцию, поэтому применять его нужно осторожно, наблюдая за реакцией организма.

Противопоказания: стенокардия, эпилепсия и бронхиальная астма.

Шалфей

Для приготовления лекарственных настоев и отваров используют листья этого растения. Настои помогают при повышенной потливости, которая случается у больных туберкулезом, у женщин, переживающих период климакса.

Шалфей снижает секрецию молочных желез, поэтому его используют женщины после отнятия младенцев от груди. Это прекрасное противовоспалительное средство, поэтому его применяют при самых различных заболеваниях: бронхите, воспалении слизистой ротовой полости и зева, заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря. Шалфей помогает при желудочно-кишечных заболеваниях. Это растение включено во многие сборы.

В случае заболеваний органов дыхания хорошо помогают ингаляции шалфейного масла. Его используют наружно для лечения кожных воспалений и нарушений, при повышенной потливости и т. п. Масло из этой травы можно сделать самостоятельно. Для этого потребуется 1 чайная ложка измельченной травы и 200 мл растительного масла. Выдерживать смесь нужно в течение 2 недель, периодически встряхивая, а затем использовать.

Лекарственные средства, приготовленные из трав и растений

Все растения, которые используются в лечебных целях, можно купить в аптеке или собрать самостоятельно, если есть такая возможность. Не стоит собирать траву, растущую вдоль дорог и магистралей, а также вблизи от предприятий.

При хроническом гастрите в качестве обезболивающих и противовоспалительных средств используют отвары и настои зверобоя, мяты, ромашки, шалфея, подорожника, валерианы.

При гастрите с повышенной кислотностью рекомендуются следующие лекарственные средства:

– чистотел, тысячелистник (по 1 чайной ложке), зверобой и ромашка аптечная (по 2 чайные ложки). Все залить кипятком (250 мл). Настаивать в течение 40 минут, затем принимать внутрь. Рекомендуется выпивать по 2–3 стакана в день;

– льняное семя, липовый цвет, мята перечная, корень солодки, корневище аира, плоды фенхеля. Все смешать в равном количестве, залить кипятком в соотношении 1 : 10. Выпивать по 2–3 стакана в день за 30 минут до еды;

– зверобой и подорожник (по 4 части), мята и корневище аира (1 часть), плоды тмина (1,5 части), тысячелистник (0,5 части). Лекарственный сбор залить кипятком в соотношении 1 : 10. Через 12 часов процедить. Пить по 150 мл 4 раза в день через 45 минут после еды;

– картофельный сок. Принимать по 2 столовые ложки за час до еды в течение 10 дней, затем сделать перерыв на такой же срок. Процедуру можно возобновить или заменить другим лечебным средством.

При гастрите с пониженной кислотностью рекомендуются следующие средства:

– сок алоэ (столетника). Принимать 1–2 чайные ложки за полчаса до еды 3–4 раза в день;

– сок рябины черноплодной. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день. При пониженном давлении средство принимать не рекомендуется;

– сок черной смородины. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день;

– сок белокочанной капусты. Принимать в теплом виде по 120 мл 3 раза в день за час до еды;

– отвар тысячелистника. 10 г травы залить водой (200 мл) и кипятить на среднем огне в течение 15 минут, затем процедить.

Принимать по 1 столовой ложке в день за 20–30 минут до еды;

– настой кореньев аира болотного. 10 г кореньев залить кипятком (200 мл), настаивать 20 минут, затем процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20–30 минут до еды;

– тысячелистник (3 части), мята перечная и корень аира (по 2 части), семена тмина (1 часть), подорожник (8 частей). 20 г смеси заварить кипятком (500 мл), настаивать в термосе в течение 12 часов, затем процедить. Пить натощак утром по 200 мл, в течение дня 2–3 раза по 100–150 мл;

– зверобой продырявленный (4 части), листья черники (3 части), тысячелистник и бессмертник песчаный (по 2 части), мята перечная и ромашка аптечная (1 часть). Залить 2 столовые ложки смеси холодной водой (500 мл), оставить на ночь, утром довести до кипения, варить 5–6 минут, затем оставить на 20 минут и после процедить. Пить по 100 мл 5 раз в день до еды;

– крапива и подорожник (по 2 части), зверобой (3 части), бессмертник (1 часть). 50 г смеси залить кипятком (500 мл), настаивать в термосе в течение 3–4 часов, затем процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс фитотерапии может длиться от 6 месяцев до 2 лет в зависимости от формы заболевания и состояния больного. Курс должен прерываться каждые 2 месяца на 10 дней, затем возобновляться, если не появятся побочные действия.

Для улучшения желудочной секреции рекомендуются следующие горькие сборы:

– вахта трехлистная, полынь горькая, волчец кудрявый и кожура апельсина – в равных количествах. 10 г травяного сбора залить кипятком, настаивать 40 минут, затем процедить и принимать. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день;

– корневище аира, вахта трехлистная, кожура апельсина, полынь горькая, кора корицы – в равных количествах. Способ приготовления тот же, что описывался в предыдущем рецепте;

– полынь горькая, волчец, тысячелистник – в равных количествах. Способ приготовления тот же, что описывался в предыдущем рецепте.

При метеоризме хорошо помогают настои ромашки, мяты перечной, укропа, плодов фенхеля, мелиссы лекарственной и тмина обыкновенного. Эти травы и растения можно использовать вместе в равном соотношении или по отдельности. Причиной вздутия живота являются процессы брожения, чему способствуют углеводы, содержащиеся в продуктах питания. При этом возникает тухлая отрыжка. Чтобы избежать подобных явлений, следует придерживаться строгой диеты, пригодной для лечения хронического гастрита. Кроме настоев лекарственных трав,

можно принимать и другие средства из трав и растений:

– укропная вода. Для ее приготовления потребуется 2–3 капли укропного масла и 1 л воды. Принимать по 2 столовые ложки 4–5 раз в день;

– фенхелевое масло. Продается в аптеке. Принимать по 5–8 капель 3–4 раза в день;

– активированный уголь и подобные средства. Продается в аптеке в виде таблеток. Принимать по мере необходимости, сразу по 2 таблетки на прием.

От изжоги настои и отвары лечебных трав и растений также хорошо помогают, как и в остальных случаях. Используются следующие средства:

– зверобой, тысячелистник – в равных количествах. На 20 г смеси – 200 мл кипятка. Настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4–5 раз в день;

– зверобой, подорожник, ромашка аптечная – в равных количествах. 20 г смеси залить холодной водой (250 мл), довести до кипения и варить 20 минут, дать остыть и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3–5 раз в день.

В качестве противовоспалительного средства применяют настои календулы, эвкалипта (используют его листья), зверобоя, тысячелистника, шалфея, крапивы двудомной.

Обволакивающими свойствами обладают настои подорожника, корня алтея, семян льна.

Как вяжущие средства подойдут отвары гранатовых корок, коры дуба, плодов черемухи, окопника.

Подействуют в качестве слабительного средства из алоэ, крушины, плодов жостера, травы почечуйника, ламинарии сахаристой, солодки чалой (все эти лекарственные травы и плоды можно приобрести в аптеке).

Настои из лекарственных трав, начиная с противовоспалительных средств и заканчивая слабительными, приготавливаются следующим образом: 10 г измельченной травы (или смеси) залить кипятком (200 мл), настаивать 40 минут, затем процедить. Принимать внутрь за 15 минут до еды по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

При спазмах желудка и газах очень хорошо помогает настой из плодов аниса, фенхеля, мяты и тмина, смешанных в равном количестве. На 20 г смеси потребуется 250 мл кипятка. Настаивать 30–40 минут, процедить и пить по 1 столовой ложке несколько раз в течение дня.

При коликах и чувстве тяжести в желудке можно использовать следующие настои:

– плоды фенхеля и корень валерианы (по 1 части), мята

перечная (2 части), ромашка аптечная (6 частей). На 20 г смеси потребуется 250 мл кипятка. Настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по мере необходимости, можно выпить сразу целый стакан настоя;

– мята перечная (2 части), ромашка аптечная (6 частей), плоды аниса и фенхеля (по 1 части). Готовить и употреблять так же, как в ранее описанном рецепте.

При хроническом гастрите и жалобах на печень можно использовать следующие настои:

– мята перечная, мелисса (по 3 части), ромашка аптечная (4 части). На 20 г сбора потребуется 250 мл кипятка. Настаивать 20–30 минут, затем процедить. Принимать по 250 мл за 30 минут до еды;

– мята перечная (8 частей), корень валерианы (2 части). Способ приготовления и употребления такие же, как и в ранее описанном рецепте.

Если хронический гастрит сопровождается болями в сердце, то есть проявляется гастро-кардиальный симптомокомплекс, то в качестве лекарственных средств следует применять следующие настои:

– мята перечная, тимьян ползучий (по 3 части), цветки лаванды и гвоздики (по 1 части). На 20 г смеси потребуется 250 мл кипятка, настаивать в течение 30–40 минут, затем процедить. Принимать по 250 мл после обеда и ужина;

– вахта трехлистная, мелисса, трава шандры и корень валерианы – в равном количестве. Способ приготовления тот же, что описан в предыдущем рецепте. Принимать по 2 столовые ложки за 30 минут до еды;

– шалфей, мята перечная, душица, цветки лаванды – в равном количестве. Способ приготовления тот же, что описан выше. Принимать после ужина по 250 мл.

Лечение хронического гастрита продуктами пчеловодства

Мед – это натуральный продукт природы, который изготавливают медоносные пчелы из нектара, сладких соков, пади – сладковатой жидкости, содержащей сахароподобные вещества. Свежий мед представляет собой сладкий, густой сироп, но со временем он начинает кристаллизоваться, что, кстати, свидетельствует о хорошем качестве этого продукта. Наиболее целебным считается густой мед, в котором содержится мало жидкости.

В меде имеются провитамин А, витамины группы В, С, К, РР, микроэлементы, антибактериальные вещества и пр. Этот продукт легко усваивается организмом, имеет высокую энергетическую ценность, обогащает организм полезными веществами.

В народной медицине мед с давних времен использовался для лечения многих заболеваний, в том числе связанных с нарушением работы желудочно-кишечного тракта.

Различают несколько сортов меда, каждый из которых обладает своими особенностями, помогает при лечении определенных заболеваний. Самая большая группа – цветочная. К ней относятся различные разновидности меда, полученные от того или иного медоносного растения. Каждый сорт меда обладает особым вкусом, ароматом, химическим составом и пр. Для лечения различных заболеваний применяют самые разнообразные смеси, сделанные на основе определенного сорта меда.

Для лечения желудочно-кишечных заболеваний рекомендуются следующие медовые смеси:

– 2 столовые ложки меда, 400 мл картофельного сока. Все тщательно смешать. Принимать 2 раза в день по 200 мл утром натощак и на ночь;

– листья алоэ (лечебными свойствами обладает растение от 3 лет) поместить в темное и прохладное место (оптимальная температура – 4–8°С) на 2 недели, после этого листья помыть, измельчить и залить кипятком в соотношении 1 : 3. Настаивать в течение 1,5 часа, затем сок отжать, смешать с грецкими орехами и медом в соотношении 1 : 5 : 3 соответственно. Принимать за 30 минут до еды 3 раза в день по 1 столовой ложке;

– мед и сок подорожника смешать в равных количествах, варить на слабом огне в течение 20 минут. Принимать за 20 минут до еды 3 раза в день по 1 столовой ложке. Это средство

рекомендуется при пониженной и нормальной секреции желудочного сока;

– сок ревеня из листьев и корней смешать с медом в соотношении 10 : 1. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке;

– мед смешать с теплой водой в соотношении 1 : 10. При повышенной кислотности принимать за 2 часа до еды по 200 мл, пить медленно. При пониженной кислотности это же средство в том же количестве принимать за 5 минут до еды, пить залпом;

– корень солодки, ольху серую (из шишек, собранных в сентябре–марте), ромашку аптечную (по 20 г) залить кипятком (250 мл). Настаивать в течение 45 минут. Процедить, нагреть и добавить 25 г меда, тщательно смешать. Принимать после еды и на ночь по 100 мл;

– компресс, сделанный из меда и муки в равных количествах, помогает при коликах и болях. Компресс нужно накладывать на область желудка на 20–30 минут. Хорошо снимает боль.

Лечение гастрита с помощью мумие

Неплохими лечебными свойствами обладает мумие – природное вещество (смола). Его используют для лечения многих заболеваний, в том числе связанных с желудочно-кишечным трактом. В мумие содержится 30 макро– и микроэлементов, 10 различных окисей металлов, 28 химических элементов, 6 аминокислот, витамины С, А и витамины группы В, пчелиный яд, эфирные масла и смолоподобные вещества. Это довольно насыщенное полезными веществами природное средство практически не имеет побочных действий, при этом спектр терапевтического воздействия достаточно обширен. Мумие применяется как общеукрепляющее, противовоспалительное, восстановительное средство. Его удивительный биологический состав, подобранный в универсальном соотношении, позволяет влиять на многие процессы в нашем организме, конечно же с положительным результатом.

При хроническом гастрите рекомендуется принимать настой мумие, который делается на основе таблеток. Таблетки могут иметь разный вес, от 0,2 г до 2,5 г. На 60 г воды (4 столовые ложки) нужно примерно 1 г мумие (это 5 таблеток по 0,2 г или 1 таблетка по 1 г). Мумие высокого качества должно полностью раствориться в воде без осадка.

Принимать 2 раза в день внутрь утром натощак и вечером перед сном по 0,2–0,5 г мумие, растворенного в положенном

количестве воды. Длительность лечения – 3–4 недели. Всего за один курс лечения рекомендуется употребить не более 25 г мумие.

Если заболевание запущенное, то через 5-дневный перерыв данная терапия возобновляется. Обычно уже через 2 недели исчезает чувство боли, а излечение наступает в зависимости от сложности заболевания либо через 1 месяц, либо через 2–3. В целом это средство помогает излечить гастрит в 94% случаях.

Во время лечения необходимо соблюдать диету. Средство из мумие можно запивать молоком, медовым раствором или фруктовыми соками. Алкоголь в период приема мумие противопоказан, как, впрочем, он не рекомендуется больным гастритом.

Диеты

Основные принципы построения диет были сформулированы ведущими специалистами в данной области А. А. Покровским и М. А. Самсоновым. Эти принципы основаны на индивидуальном подходе и определении специфических потребностей организма в тех или иных пищевых веществах. При этом учитывается характер нарушения обменных процессов, стадии заболевания, принадлежность к определенной возрастной категории, а также антропометрические показатели. Рационально составленные диеты должны включать все необходимые для нормальной жизнедеятельности организма биологически активные вещества: витамины, минеральные вещества, липотропные факторы, антиоксиданты.

Диетотерапия, как правило, всегда сопровождает другие виды лечения при хроническом гастрите и назначается в зависимости от общего плана лечения и целей. В некоторых случаях диета является главной лечебной процедурой, в других – проводится как дополнительное средство к основной терапии, чтобы обеспечить наибольший эффект.

Всего существует 15 основных видов диет, соответствующих курсу лечения определенного заболевания. Диеты могут чередоваться с разгрузочными днями, во время которых назначаются диеты со специфическим составом используемых продуктов. Это так называемые молочные, творожные, картофельные, арбузные дни и т. д. Существуют также и специальные диеты (калиевая, магниевая, диета Карелия), которые назначаются в особых случаях.

При лечении заболеваний, сопровождающихся длительным рецидивирующим течением, соответствующие диеты щадящего характера применяются на протяжении длительного времени. В период выздоровления щадящие диеты постепенно заменяются более полноценными, в которых используются продукты, характерные для рациона питания здорового человека.

При лечении хронического гастрита применяются следующие неполноценные (щадящие) диеты с низкой калорийностью, умеренным содержанием белков, жиров и углеводов: диеты № 1а, 1б, 4, 5щ и разгрузочные дни. Полноценными считаются диеты № 1, 2, 3, 4б, 4в, 15. Физиологически неполноценные диеты назначаются на короткий срок, полноценные, которые применяются в период выздоровления и после, – на более длительное время. При этом учитываются различные нюансы, связанные с конкретикой заболевания, возможными

осложнениями и т. п. Для правильного использования диетотерапии нужно предварительно проконсультироваться у лечащего врача, пройти необходимое обследование для диагностирования и лишь после этого приступать к диетотерапии.

Диета № 1а

Ее обычно рекомендуют при остром гастрите и обострении хронического гастрита, независимо от фактора нарушения секреторных функций, а также при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Диета хорошо помогает в первые дни лечения и остается неизменной в течение 1–2 недель. С ее помощью удается ослабить воспалительные процессы и улучшить процесс заживления дефекта. Рационально составленный рацион питания избавляет желудочно-кишечный тракт от негативного воздействия термических, механических и химических раздражителей. Допустимая калорийность диеты – 1800–1900 ккал. Подобного эффекта можно достигнуть, если свести употребление углеводов до минимума. Допустимая температура горячих блюд – 50–55°С, температура же холодных не должна быть ниже 15–20° С. Во всем следует соблюдать умеренность и мягкость.

Продукты, содержащие вещества, которые способствуют повышению желудочной секреции, исключаются из рациона, как и прочие продукты, содержащие механические, химические и термические раздражители. В период обострения болезни нельзя употреблять в пищу сметану, творог, кисломолочные напитки и острый сыр (только неострые сорта, хотя в отдельных случаях любой сыр исключается полностью). Не рекомендуется принимать грубую пищу, крупно нарезанные овощи, крупные рожки и прочие макаронные изделия, пищу жареную и жирную. Питаться следует 5–6 раз в день, принимая за 1 раз небольшую порцию пищи. В среднем количество суточного потребления продуктов питания должно соответствовать обычной норме, в отдельных случаях снижено.

Блюда и продукты, которые рекомендуется употреблять:

– некрепкий чай с молоком или сливками, разбавленные водой соки из свежих ягод и фруктов;

– молоко, сливки, паровое суфле из протертого творога;

– свежее сливочное и растительное масло, которое добавляется в блюда;

– яйца всмятку и паровой омлет;

– гречневая каша или из овсяной муки с добавлением сливок или молока, а также жидкие крупяные каши, сваренные на молоке;

– супы слизистые из манной, овсяной, рисовой или перловой крупы с добавлением яично-молочной смеси, сливочного масла или сливок;

– блюда из нежирной рыбы, приготовленные на пару;

– кисели и желе, приготовленные из сладких фруктов или ягод, а также фруктовые салаты с добавлением сахара и меда.

Диета № 1б

Эту диету рекомендуют при хроническом гастрите уже на последующих этапах лечения, когда больной все еще сохраняет постельный режим. Продолжительность данной диетотерапии – 10–14 дней. Она преследует те же цели, что и диета № 1а.

Продукты питания необходимо отваривать, готовить на пару, тушить. Рациональнее употреблять пищу в полужидком или пюреобразном виде. Очень полезны молочные продукты, которые непременно включаются в данную диету. Между тем жареные и острые блюда исключаются. По калорийности пища должна соответствовать 2300–2400 ккал. Среднее количество свободной жидкости – 2 л. Горячие блюда должны быть остужены до температуры 55–60°С, температура холодных – не ниже 15–20°С.

Поскольку мучные продукты не рекомендуется употреблять во время гастрита, вместо хлеба можно использовать подсушенные сухари (но не поджаренные). В день разрешается употреблять 75–100 г сухарей. Мясные и рыбные блюда, входящие в диету, нужно готовить в виде пюре, парового суфле и котлет. В остальном следует придерживаться рекомендаций, изложенных в диете № 1а.

Основная диета № 1

Эта диета назначается при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью в стадии обострения, а также при хроническом гастрите с повышенной и нормальной секрецией. Продолжительность данной диетотерапии – 3–5 месяцев, вплоть до полного купирования обострения и излечения. Диета преследует те же цели, что и диета № 1а, но по сравнению с диетой № 1б она менее щадящая.

Из рациона исключаются блюда и продукты, способствующие

повышению желудочной секреции. Не рекомендуется также употребление химических раздражителей слизистой оболочки желудка. Принимать следует жидкую, кашицеобразную пищу, хотя в данном случае в рационе допускается небольшое количество продуктов более плотной консистенции. Продукты следует варить, тушить, натирать на терке. Не стоит включать в рацион продукты, содержащие большое количество клетчатки. Калорийность пищи должна быть около 2800–2900 ккал, а среднее количество свободной жидкости – 1,5 л. Температура горячей пищи может быть обычной, что касается холодной, то можно употреблять блюда с температурой не ниже 5–6°С.

Нельзя употреблять следующие продукты:

– любой свежий хлеб (особенно ржаной), а также изделия из сдобного и слоеного теста;

– мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи и окрошка;

– жирные или жилистые сорта мяса;

– мясо дичи, утки, гуся;

– копчености, соленья и консервы из мяса;

– молочные продукты с высокой кислотностью;

– пшено, перловая и ячневая крупы, бобовые, макароны;

– белокочанная капуста, щавель, репа, редька, лук, брюква;

– соленые, квашеные и маринованные овощи.

В состав данной диеты могут входить следующие продукты и блюда:

– некрепкий чай с добавлением молока или сливок, сладкие фруктовые и ягодные соки;

– молоко, сливки, некислые простокваша и кефир, творожное суфле, пудинг и ленивые вареники;

– сливочное и рафинированное подсолнечное масло, которые добавляются в различные блюда;

– яйца всмятку, паровой омлет и глазунья;

– полувязкие и протертые каши, сваренные из манной, гречневой крупы или из риса, на воде и молоке;

– супы из протертых и хорошо разваренных круп, приготовленные на овощном отваре, супы-пюре из овощей, а также молочные супы, заправленные яично-молочной смесью, сливочным маслом или сливками;

– блюда паровые и отварные из постной говядины, молодой нежирной баранины, обрезной свинины, индейки и кур; а также язык отварной, вареная колбаса без жира;

– рыбные котлеты на пару, нежирная рыба без кожи, жаренная без панировки или вареная, заливная на овощном отваре;

– картофель, свекла, цветная капуста, морковь вареные или приготовленные на пару. Суфле, пюре и паровые пудинги из них, а также салаты из отварных овощей;

– фруктовые пюре, кисели, желе, протертые компоты с добавлением сахара и меда;

– подсушенный хлеб из пшеничной муки высшего сорта.

Диетотерапия для больных юношеского возраста должна включать повышенное содержание белка. Калорийность диеты может подниматься до 3160 ккал.

Диета должна учитывать стадию заболевания, а также степень выраженности клинических проявлений гастрита. При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью рекомендуется частое питание малыми порциями (5–6 раз в день), механически щадящая и повышающая желудочную секрецию пища.

Диета № 2

Назначается при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью, а также при хроническом колите в стадии нерезкого обострения. Данная диета относится к физически полноценным, но с ограничением употребления продуктов, содержащих грубую клетчатку. Исключаются из рациона питания также цельное молоко, острые блюда, закуски и пряности. Жареные блюда допускаются, только не следует жарить методом панировки, чтобы не образовывалась грубая корка. Любые продукты нужно употреблять в измельченном виде. Калорийность данной диеты должна составлять примерно 2800 ккал. Среднее количество жидкости – 1,5 л. Температура и горячей и холодной пищи может быть обычной.

В рацион питания не должны входить следующие продукты и блюда:

– свежий хлеб и мучные изделия из сдобного и слоеного теста;

– блюда из мяса утки и гуся;

– копчености, соленья, мясные и рыбные консервы;

– грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде.

Диета может включать следующие продукты и блюда:

– чай, кофе, какао с молоком или сливками;

– кефир, простокваша, свежий творог, творожные суфле и пр.;

– супы, приготовленные на некрепком мясном или рыбном бульоне, овощном отваре. Овощи должны быть мелко нашинкованными и хорошо разваренными, крупы – протертыми;

– блюда из нежирных сортов мяса, птицы; отварные, запеченные, жаренные без грубой корочки, а также котлеты;

– отварная или запеченная нежирная рыба;

– закуски и салаты из свежих помидоров, вареных овощей; можно сочетать с мясом (нежирные сорта), рыбой и яйцами;

– протертые зрелые фрукты и ягоды, печеные яблоки;

– пшеничный хлеб вчерашней выпечки.

Диета № 3

Назначается при хронических заболеваниях, сопровождающихся упорным запором. Способствует усилению двигательной функции кишечника. В данной диете белки, жиры и углеводы, а также витамины и минеральные вещества находятся в нормальном физиологическом соотношении. В рацион питания могут входить продукты, богатые растительной клетчаткой. При этом исключаются блюда, которые оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Калорийность данной диеты должна составлять примерно 2500–2900 ккал.

В рацион питания не должны входить следующие продукты и блюда:

– продукты, богатые эфирными маслами и холестерином;

– острые и жирные соусы, хрен, перец и горчица.

Овощи и фрукты можно употреблять в сыром, вареном и запеченном виде. Измельчать продукты не обязательно, готовить предпочтительнее на пару или отваривать.

Для данной диеты рекомендуются следующие блюда и продукты:

– чай и кофейные напитки из заменителей;

– рассыпчатые каши или запеканки из пшенной, пшеничной, гречневой, ячневой круп;

– супы, приготовленные на некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульоне или овощном отваре; желательно овощные, а также с перловой крупой;

– блюда из нежирных сортов мяса, птицы и рыбы в вареном или запеченном виде (мясо можно запекать целым куском);

– свекла, морковь, помидоры, зеленый салат, огурцы, кабачки и тыква; в сыром и вареном виде, в качестве гарнира, запеканки, салата, винегрета; заправлять следует растительным маслом;

– свежие спелые фрукты и ягоды сладких сортов, в чистом виде или в блюдах; чернослив, курагу и подобные продукты предварительно следует замачивать в воде;

– соусы на некрепком мясном, рыбном бульоне, а также молочный соус;

– ржаной хлеб и из пшеничной муки грубого помола, отрубной или зерновой, вчерашней выпечки.

Диета № 4

Назначается при хроническом заболевании кишечника в период профузных поносов и выраженных диспепсических расстройств. Продолжительность данной диетотерапии – 5–8 дней.

Действие диеты направлено на снижение бродильных и гнилостных процессов в кишечнике, а также на максимальное уменьшение химического и механического его раздражения. Среднее количество жидкости – 1,5 л.

Калорийность должна составлять примерно 2000 ккал.

Употребление жиров и углеводов должно быть сведено к минимуму, при этом содержание белков может оставаться в норме.

При данной диете из рациона исключаются следующие продукты и блюда:

– продукты, содержащие грубую клетчатку;

– свежий хлеб, а также сдобные хлебобулочные изделия;

– пряности;

– соленья;

– кофе, какао;

– холодные и газированные напитки;

– цельное молоко и некоторые другие молочные продукты.

В рацион питания могут входить следующие блюда и продукты:

– зеленый чай, какао и черный кофе без молока; фруктовые соки, разбавленные водой (за исключением виноградного, сливового и абрикосового);

– свежеприготовленный кальцинированный или протертый пресный творог;

– яйца всмятку, паровой омлет (по 1–2 яйца в день);

– рисовая, овсяная и гречневая каши, протертые и сваренные на воде;

– супы, приготовленные на обезжиренном слабом мясном или рыбном бульоне; в них можно добавлять слизистые отвары из перловой, манной или рисовой крупы, а также вареное протертое мясо, паровые кнели, фрикадельки и яичные хлопья;

– вареные или приготовленные на пару мясные котлеты,

кнели и фрикадельки из нежирных и нежилистых сортов говядины, телятины, а также из индейки; суфле из отварного мяса;

– рыбные котлеты, фрикадельки из нежирной рыбы, а также рыба целым куском в вареном виде или приготовленная на пару;

– овощные блюда только в виде отваров, на основе которых готовятся супы;

– сухари из пшеничной муки высшего сорта (в день по 200 г).

Общий стол – диета № 15

Назначается на стадии, когда заболевание уже не требует лечебных диет. Главная цель данной диеты – обеспечить организм полноценным питанием. Она относится к категории физиологически полноценных диет и отличается разнообразием продуктов и блюд.

В способах приготовления пищи ограничения практически отсутствуют.

Прием пищи производится по 6 раз в день. При этом суточная калорийность должна быть строго распределена:

– 1-й завтрак – 20% калорийности;

– 2-й завтрак – 10%;

– обед – 35%;

– полдник – 10%;

– 1-й ужин – 20%;

– 2-й ужин – 5%.

Калорийность данной диеты должна составлять примерно 2700–2800 ккал. Среднее количество потребляемой в пищу поваренной соли не должно превышать 15 г. Количество жидкости – без ограничений.

Диета № 15 максимально приближена к рациону здорового человека. Допускаются различные блюда, а также все способы их приготовления. При необходимости в диету могут быть включены какие-то определенные компоненты, необходимые для обогащения пищи.

В некоторых случаях рекомендуются разгрузочные дни с диетами, включающими ограниченное количество тех или иных продуктов.

Рецепты полезных блюд

При хроническом гастрите рекомендуются те блюда, которые готовятся из допустимых продуктов питания и относятся к определенной диете.

Салаты и закуски

Салат с белокочанной капустой

Ингредиенты: 200 г капусты белокочанной, 20 г зелени укропа, 40 г сметаны, 6 г сахара, 2 г соли.

Белокочанную капусту после удаления верхних вялых и загрязненных листьев помыть, разрезать на две части, нашинковать, положить в салатницу. Пересыпать солью и размешать, слегка перетирая. Оставить на 30 минут для размягчения, затем заправить сметаной, смешанной с сахаром.

Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью укропа.

Свекольный салат с черносливом

Ингредиенты: 200 г вареной свеклы, 60 г чернослива, 4 г сахара, 20 г растительного масла, 1 г соли.

Чернослив помыть, залить кипятком и оставить на 1 час для размокания. После этого откинуть на дуршлаг, дать стечь, удалить косточки, мелко нарезать. Вареную свеклу очистить, натереть на мелкой терке, смешать с черносливом, добавить сахар и соль, положить в салатницу. Заправить растительным маслом.

Салат из кольраби и яблок

Ингредиенты: 200 г кольраби, 100 г яблок (сладких сортов), 20 г растительного масла, 1 г соли.

Кольраби помыть, очистить от кожуры и деревянистых участков, натереть на крупной терке. Яблоко помыть, удалить сердцевину с семенами, нашинковать, смешать с кольраби. Салат посолить и заправить растительным маслом.

Салат из крапивы с грецкими орехами

Ингредиенты: 150 г листьев крапивы, 30 г толченых грецких орехов, 2–3 капли лимонного сока, 10 г зеленого лука, 6 г зелени петрушки, 1 г соли.

Листья молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 минут, затем откинуть на дуршлаг, просушить, нашинковать. Толченые грецкие орехи развести отваром из крапивы, добавить

лимонный сок и соль. Полученным соусом полить листья крапивы, посыпать измельченным зеленым луком и петрушкой.

Морковный салат с яблоком и изюмом

Ингредиенты: 300 г моркови, 100 г яблок, 50 г изюма, 5 г лимонного сока, 20 г растительного масла.

Изюм замочить в воде на 30–40 минут, затем слить воду, изюм просушить. Морковь очистить, помыть, натереть на крупной терке. Яблоко помыть, удалив сердцевину с семенами, нашинковать.

Подготовленные продукты смешать, сбрызнуть лимонным соком и через 2–3 минуты заправить растительным маслом.

Салат из свежих огурцов и помидоров с листьями крапивы

Ингредиенты: 150 г листьев крапивы, 80 г свежих огурцов, 60 г помидоров, 2 сваренных вкрутую яйца, 40 г сметаны, 2–3 г соли.

Молодые листья крапивы помыть, нашинковать, соединить с одним рубленым яйцом и ломтиками помидоров и огурцов. Салат посолить, заправить сметаной, украсить кружками оставшегося яйца.

Овощной винегрет

Ингредиенты: 100 г свеклы, 100 г моркови, 120 г картофеля, 40 г зеленого лука, 80 г соленых огурцов, 50 г квашеной капусты, 20 г растительного масла, 0,5 г лимонного сока, 2 г сахара, 4 г соли.

Картофель, свеклу, морковь отварить в кожице, затем охладить и очистить, нарезать ломтиками, огурцы – кружочками. Соединить подготовленные овощи с квашеной капустой, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и заправить растительным маслом, сахаром и солью. Положить в салатницу горкой, посыпать измельченным зеленым луком.

Икра из баклажанов

Ингредиенты: 200 г баклажанов, 40 г репчатого лука, 90 г свежих помидоров, 20 г растительного масла, 10 г зеленого лука, 4 г сахара, 4 г соли.

Баклажаны помыть, удалить плодоножку, поместить в

разогретую до 120°С духовку, запекать до готовности. Когда они остынут, снять кожицу, мякоть измельчить. Репчатый лук нашинковать, пассеровать на растительном масле.

Добавить нарезанные дольками помидоры и пассеровать 5–10 минут. Положить в полученную массу баклажаны и тушить в течение 25–30 минут, пока не загустеет. За 10 минут до окончания тушения посыпать солью и сахаром. Перед подачей к столу икру охладить, переложить в салатницу и посыпать измельченным зеленым луком.

Икра из кабачков

Ингредиенты: 200 г кабачков, 20 г репчатого лука, 50 г помидоров, 10 г растительного масла, 4 г сахара, по 4 г зелени петрушки и укропа, 2 г соли.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружочками, запечь в духовке до готовности и измельчить. Репчатый лук нашинковать, пассеровать на растительном масле, затем добавить помидоры, очищенные от кожицы и измельченные. Пассеровать еще 5–10 минут. Положить в массу кабачки, посыпать солью и сахаром, тушить 10–15 минут. Дать икре остыть, переложить в салатницу, украсить измельченным укропом и веточками петрушки.

Отвары, супы, борщи и щи

Овощной целебный отвар

Ингредиенты: 15 г моркови, 18 г корня петрушки, 12 г репчатого лука, 18 г зеленого лука, 30 г белокочанной капусты, 15 г цветной капусты или брюссельской, 1,2 л воды.

Овощи помыть, нарезать крупными кусками, залить горячей водой, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 30 минут с закрытой крышкой. Готовый отвар настаивать 10–15 минут, затем процедить и использовать. Оставшиеся овощи можно использовать в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам.

Щи зеленые

Ингредиенты: 200 г щавеля, 130 г шпината, 80 г картофеля, 60 г репчатого лука, 15 г пшеничной муки, 18 г сливочного масла, 1 яйцо, 15 г сметаны, 3 л бульона (сваренного из нежирного мяса), 5 г зелени укропа, 5 г зелени петрушки, 5 г соли.

Щавель припустить в собственном соку, шпинат – в небольшом количестве воды. Протереть подготовленную таким образом зелень на терке.

В кипящий бульон опустить нарезанный ломтиками картофель, варить на среднем огне 5–10 минут. Затем добавить протертую зелень, пассерованный на сливочном масле репчатый лук, а через 5–10 минут положить в щи мучную пассеровку и посолить. Варить еще 3–5 минут. Перед подачей к столу положить в тарелку половинку сваренного вкрутую яйца, налить щи, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Вегетарианский борщ

Ингредиенты: 200 г картофеля, 130 г белокочанной капусты, 130 г свеклы, 30 г моркови, 20 г корня петрушки, 60 г помидоров, 25 г сливочного масла или сметаны, 10 г пшеничной муки, 8 г сахара, 800 мл овощного отвара, 10 г зелени укропа и петрушки, 2 г соли.

Белокочанную капусту, предварительно подготовленную, нашинковать, опустить в кипящий отвар и довести до кипения. Затем положить нарезанные небольшими кусочками картофель,

морковь, корень петрушки, тушеную свеклу. Варить 5–10 минут, добавить помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные дольками, а также пассерованную муку, разведенную водой. Проварить в течение 5 минут, посолить, посыпать сахаром, варить еще 5 минут. Перед подачей к столу заправить борщ сливочным маслом или сметаной, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Борщ с крапивой и щавелем

Ингредиенты: 150 г картофеля, 100 г листьев крапивы, 100 г щавеля, 20 г риса, 20 г сливочного масла, 20 г сметаны, 50 г помидоров, 30 г моркови, 16 г кореньев петрушки, 30 г зеленого лука, 500 мл мясного бульона, 3–5 г соли.

Листья крапивы припустить в небольшом количестве воды, затем измельчить в пюре, положить в кипящий мясной бульон. Добавить нашинкованный щавель, нарезанный кубиками картофель, рис, пассерованные на сливочном масле морковь и корень петрушки. Варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки ввести в борщ помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные дольками, посолить. Перед подачей к столу заправить борщ сметаной и посыпать измельченной зеленью лука.

Овощной суп

Ингредиенты: 200 г картофеля, 30 г моркови, 25 г кореньев сельдерея, 50 г помидоров, 10 г зеленого лука, 5 г зелени сельдерея, 500 мл овощного отвара, 2–3 г соли.

Морковь и коренья сельдерея очистить, помыть и нарезать кружочками, потушить в небольшом количестве воды до полуготовности. В кипящий отвар опустить очищенный, помытый и нарезанный кусочками картофель, через 5 минут опустить сельдерей с морковью, еще через 10 минут – нарезанные дольками помидоры. Суп посолить и варить 5 минут. Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью.

Суп целебный

Ингредиенты: 80 г белокочанной капусты, 20 г цветной капусты, 100 г картофеля, 30 г моркови, 70 г репчатого лука, 20 г зелени петрушки, 70 г кабачков, 70 г помидоров, 40 г зеленого горошка, 20 г сливочного масла, 20 г сметаны, 600–700 мл воды или говяжьего бульона, 2 г травяной соли.

Капусту помыть и нашинковать, опустить в кипящий бульон

или воду. Довести до кипения и положить нарезанный кубиками картофель. Морковь, кабачки, зеленый горошек и репчатый лук слегка обжарить на сливочном масле, добавить в суп. Варить 15–20 минут.

За 5 минут до окончания варки положить нарезанные дольками помидоры, посолить. Перед подачей к столу заправить суп сметаной, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Картофельный суп-пюре

Ингредиенты: 200 г картофеля, 15 г пшеничной муки, 200 мл молока, 1/2 яйца, 15 г сливочного масла, 350 мл воды.

Воду довести до кипения и опустить в нее нарезанный картофель. Варить в течение 15–20 минут, добавить подсушенную муку, тщательно перемешать. Затем вместе с отваром протереть через сито, вновь довести до кипения. Яйцо смешать с молоком и добавить к супу, перед подачей к столу заправить сливочным маслом.

Бульон с фрикадельками и крапивой

Ингредиенты: 100 г мясного фарша (из постной говядины), 50 г листьев крапивы, 40 г зеленого лука, 40 г зелени петрушки, 350 мл мясного бульона, 2 г соли.

Мясной фарш соединить с нашинкованными листьями крапивы. В кипящий мясной бульон положить измельченную зелень лука. Когда бульон вновь закипит, опустить в него фрикадельки.

Варить 15 минут, за 5 минут до окончания варки посолить. Перед подачей к столу посыпать бульон с фрикадельками нарубленной зеленью петрушки.

Летняя окрошка

Ингредиенты: 100 г говядины, 1/2 яйца, 70 г свежих огурцов, 70 г картофеля, 20 г зеленого лука, 15 г салата, 15 г зелени петрушки и укропа, 7 г сахара, 25 г сметаны, 300 г хлебного кваса, 3 г соли.

Мясо и очищенный картофель отварить отдельно, мелко нарезать. Сваренное вкрутую яйцо, огурцы, зеленый лук, салат, зелень укропа и петрушки нашинковать. Все подготовленные продукты смешать, залить квасом. Перед подачей к столу заправить сметаной, посыпать солью и сахаром.

Свекольник с мясом и зеленью

Ингредиенты: 200 г свеклы, 20 г салата, 100 г свежих огурцов, 1 яйцо, 40 г сметаны, 100 г постной говядины, 10 г зелени укропа и петрушки, 500 мл воды, 4 г сахара, 2 г соли.

Свеклу помыть, очистить и отварить в подсоленной воде. Отвар слить и охладить, свеклу мелко нарезать. Огурцы, салат, зелень укропа и петрушки нашинковать, смешать со свеклой и залить отваром. Мясо и яйцо нарезать кубиками и положить в суп. Перед подачей к столу заправить его сметаной и добавить сахар.

Овощные блюда

Картофельное пюре

Ингредиенты: 250 г картофеля, 60 мл молока, 8 г сливочного масла, 3 г соли.

Картофель очистить, помыть, залить водой, чтобы она полностью покрывала картофель. Варить до готовности примерно 15–20 минут, затем протереть через сито. Залить картофель теплым молоком, посолить, перемешать, добавить масло.

Тушеный картофель со спаржей

Ингредиенты: 200 г спаржи, 200 г картофеля, 20 г растительного масла, 4 г сахара, 2 г соли.

Спаржу очистить от кожицы, удалив деревянистую часть на утолщенном конце, помыть и потушить в воде с добавлением соли и сахара (использовать половину) в течение 15–20 минут. Картофель очистить, помыть, отварить в воде с оставшейся солью и сахаром. Затем охладить и крупно нарезать. Положить на тарелку готовые овощи, аккуратно перемешать и полить подогретым растительным маслом.

Картофельные котлеты с крапивой

Ингредиенты: 200 г картофеля, 140 г листьев крапивы, 20 г пшеничной муки, 20 г репчатого лука, 15 г сливочного масла, 2 г соли.

В картофельное пюре ввести измельченную тушеную зелень молодой крапивы, пассерованный лук, сливочное масло, муку и соль. Фарш тщательно смешать, сформовать котлеты, приготовить их на пару.

Картофельные оладьи

Ингредиенты: 200 г картофеля, 25 г пастеризованного кефира, 15 г пшеничной муки, 2 яйца, 15 г растительного масла, 40 г сметаны.

Картофель очистить, помыть, натереть на терке, смешать с мукой, желтками яиц, пастеризованным кефиром. Ввести взбитые белки, осторожно перемешать, разделить на порции. Поместить их на разогретую сковороду, смазанную маслом, поставить в

разогретую до 120–140˚С духовку на 3–5 минут. Перед подачей к столу полить оладьи сметаной.

Цветная капуста с сухарями

Ингредиенты: 250 г цветной капусты, 7 г сухарей, 8 г сливочного масла, 2 г соли.

Цветную капусту помыть, удалить поврежденные листья, нашинковать, отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 10–15 минут. Масло нагреть, смешать с сухарями и положить сверху на готовую капусту.

Белокочанная капуста, тушенная с луком

Ингредиенты: 300 г белокочанной капусты, 100 г репчатого лука, 10 г зеленого укропа, 5 г лимонного сока, 25 г растительного масла, травяная соль.

Белокочанную капусту помыть, удалить поврежденные листья, разрезать пополам, нашинковать, сбрызнуть лимонным соком. Лук мелко нарезать и поджарить в разогретом растительном масле. Добавить немного воды, положить нашинкованную капусту, тушить 10 минут, затем посолить и посыпать измельченной зеленью укропа. Тушить еще 5–10 минут.

Тушеная фасоль с черносливом

Ингредиенты: 200 г фасоли, 180 г чернослива, 30 г сливочного масла, 90 г сметаны, 30 г сахара.

Фасоль помыть, залить холодной водой и оставить на 2–3 часа. Затем воду слить, фасоль залить свежей и варить в течение 20–30 минут. Чернослив замочить в холодной воде на 30 минут, затем мелко нарезать, положить в фасоль. Добавить сахар, сметану и сливочное масло, перемешать и подавать к столу.

Жареные баклажаны с зеленью

Ингредиенты: 200 г баклажанов, 10 г пшеничной муки, 10 г растительного масла, 6 г зелени петрушки, 6 г зелени укропа, 20 г сметаны, 2 г соли.

Баклажаны помыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими кружками, посолить и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки (использовать половину). Обвалять кружки в муке и обжарить на растительном масле, не допуская образования грубой корочки. Готовые баклажаны переложить на тарелку,

полить сметаной и посыпать оставшейся зеленью.

Овощное рагу с кабачками

Ингредиенты: 100 г кабачков, 40 г помидоров, 20 г зеленого горошка, 30 г цветной капусты, 15 г репчатого лука, 10 г растительного масла, 3 г зелени петрушки, 45 г сметаны, 2 г соли.

Подготовленные кабачки нарезать кубиками, обжарить на растительном масле (использовать половину) и положить в блюдо. Лук и помидоры, нарезанные дольками, обжарить на оставшемся масле отдельно, затем соединить с кабачками, добавить зеленый горошек и цветную капусту, посолить, залить сметаной и тушить в течение 5–10 минут. Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью петрушки.

Жареные кабачки в сметане

Ингредиенты: 200 г кабачков, 8 г пшеничной муки, 9 г сливочного масла, 10 г сметаны, 2 г соли.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать тонкими кружками, посолить, обвалять в муке и поджарить на сливочном масле, затем поставить в разогретую до 120°С духовку на 5–10 минут. Переложить кабачки на тарелку и залить сметаной.

Десерты

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

Ингредиенты: 200 г яблок, 40 г творога 9%-ной жирности, 14 г сахара, 1 яйцо, 0,2 г ванилина.

Яблоки помыть, удалить выемкой сердцевину с семенами. Творог протереть, смешать с сахаром, сырым яйцом и ванилином.

Полученной массой начинить яблоки, уложить на противень и запекать в разогретой до 120–150°С духовке в течение 10–15 минут. Перед подачей к столу фаршированные яблоки, уложенные на блюде, можно полить фруктовым сиропом.

Мармелад из ревеня с ананасовым и лимонным соком

Ингредиенты: 300 г ревеня, 300 г желатинового сахара, 15 г меда, 40 г ананасового сока, 40 г лимонного сока.

Ревень помыть, очистить от кожицы, нарезать кусками длиной около 2–3 см. Желатиновый сахар смешать с медом, ананасовым и лимонным соками, добавить ревень и поставить на средний огонь. Довести до кипения, варить 5–8 минут, затем разлить в порционные чашки и охладить.

Груши с яблоками в сиропе

Ингредиенты: 100 г яблок, 100 г груш, 65 г сахара, 300 мл воды.

Яблоки и груши очистить, удалить сердцевину с семенами, помыть и нарезать дольками. Залить подготовленные фрукты водой, добавить сахар и варить до получения густого сиропа.

Когда сироп остынет, процедить, фрукты разложить на блюде, а перед подачей к столу полить сиропом.

Фруктовый компот

Ингредиенты: 50 г яблок, 50 г груш, 30 г абрикосов, 30 г сахара, 250 мл воды.

Яблоки и груши очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, помыть, нарезать дольками. Абрикосы помыть, разрезать пополам, удалить косточки, смешать с яблоками и грушами, залить водой, добавить сахар и довести до кипения. Оставить под крышкой на 5–10 минут, после этого компот можно

подавать к столу.

Молочный кисель

Ингредиенты: 200 мл молока, 25 г сахара, 50 г воды, 15 г картофельного крахмала, 0,2 г ванилина.

В кипящее молоко положить сахар, ванилин и ввести крахмал, растворенный в холодной кипяченой воде. Помешивая, довести кисель до кипения, затем снять с огня.

Перед подачей к столу кисель можно полить сиропом из свежих ягод или варенья.

Кисель из черники

Ингредиенты: 25 г черники, 25 г сахара, 12 г картофельного крахмала, 250 мл воды.

Чернику помыть, залить горячей водой и варить 15–20 минут, затем добавить сахар. Чернику вместе с отваром протереть через сито, довести до кипения, влить крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, перемешать и снять с огня.

Желе из абрикосов

Ингредиенты: 100 г абрикосов, 40 г сахара, 6 г желатина, 200 мл воды.

Абрикосы помыть, удалить косточки, размять, положить в кипящую воду, добавить сахар, варить 5–7 минут. Процедить, в отвар ввести разведенный желатин, размешать, оставить на 10–20 минут. Разлить готовое желе по формочкам и охладить.

Мусс из кураги

Ингредиенты: 30 г кураги, 6 г желатина, 20 г сахара, 0,2 г лимонной кислоты, 200 мл воды.

Курагу помыть, отварить в воде, протереть через сито вместе с отваром, добавить лимонную кислоту, сахар, разведенный заранее желатин. Охладить до 40°С, взбить, разлить по формочкам и охладить.

Самбук из персиков

Ингредиенты: 100 г персиков, 25 г сахара, 3 г желатина, 1 яйцо, 70 г воды.

Персики помять, удалить косточки, залить водой и варить 10–15 минут. Вареные персики протереть через сито, смешать с сахаром. В полученную массу ввести разведенный желатин, взбить до пышности, затем смешать со взбитым яичным белком. Разложить готовый самбук по формочкам и охладить.

Перед подачей к столу самбук можно полить фруктовым сиропом.

Напиток из лимонов и яблок

Ингредиенты: 100 г яблок, 20 г лимона, 20 г сахара, 250 мл воды.

Яблоки помыть, натереть на терке, отжать сок и поставить его в холодное место. С лимона снять цедру, выжать сок и убрать его также в холодное место. Лимонную цедру положить в воду, добавить сахар и яблочную мезгу, довести до кипения, снять с огня и, не снимая крышки, охладить.

Напиток процедить, добавить в него яблочный и лимонный соки.